Le concept Allegro :
Balanced Body Allegro®
Reformer Allegro® Tower of Power

Les instructions d'utilisation de ce document peuvent être modifiées.
Veuillez consulter le site web pilates.com/instructions afin d'y trouver la version la plus récente.









IMPORTANT :

Ce manuel est destiné aux professionnels de la santé et du conditionnement physique, ou aux personnes sachant déjà utiliser cet équipement. Si vous avez une question concernant la pertinence d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié.

Note de sécurité : Attention – L'appareil Allegro contient des matériaux inflammables, veuillez le garder loin des flammes ou d'une source de chaleur directe.

INTRODUCTION

Le système Allegro est conçu pour vous permettre d'associer les fonctions de l'appareil Allegro Reformer et de la Tour Allegro (Allegro Tower) ou du Demi-Trapèze (Half Trapeze) en un seul équipement Pilates compact et portable. La Tour Allegro peut être installée sur n'importe quel système Allegro et permet d'effectuer des exercices supplémentaires sans augmenter l'empreinte carbone de l'appareil. Le manuel suivant décrit les caractéristiques de l'appareil Allegro Reformer et de la Tour Allegro et propose des exercices.

Balanced Body est un fabricant à notoriété internationale d'équipements indispensables à la pratique du Pilates ; la société dispense également l'éducation et l'information s'y référant. Le système Studio Reformer de Balanced Body est le Reformer le plus vendu sur la planète, et l'appareil Allegro Reformer dicte désormais les normes du Pilates dans les clubs de santé et de conditionnement physique du monde entier.

CONSEILS DE MONTAGE (À LIRE EN PREMIER)

» Si vous montez un appareil Allegro Reformer sans un kit de pieds, utilisez ce mode d'emploi.

» Si vous montez un appareil Allegro Reformer avec un kit de pieds, installez d'abord les pieds, puis montez ensuite le Reformer.

» Si vous montez un appareil Allegro Reformer avec un système de Tour, mais pas de kit de pieds, suivez ce mode d'emploi pour le Reformer et passez ensuite à la section sur le système de Tour.

» Si vous montez un appareil Allegro Reformer avec un système de Tour et un kit de pieds, installez d'abord le kit de pieds, et ensuite le système de Tour. Pour gagner du temps, ne réinstallez pas les plaques matelassées du rail du repose-tête comme décrit à la fin du mode d'emploi du kit de pieds. Celles-ci devront être enlevées afin d'installer le système de Tour.

Caractéristiques du système Allegro® de Balanced Body®

REPOSE-TETE

Le repose-tête est utilisé pour soutenir de façon optimale la tête, le cou et les épaules de l'utilisateur lorsque celui-ci est en position couchée. L'Allegro offre trois hauteurs de repose-tête ajustable grâce à un levier situé sous le repose-tête :

» **Basse (à plat) –** Le levier est replié vers le haut du repose-tête. Utilisé pour le travail des jambes et des pieds, et pour tout exercice en position couchée des clients ayant une colonne dorsale relativement plate et une cage thoracique peu profonde.

» **Note de sécurité : La position basse du repose-tête est utilisée pour tous les exercices où le client se roule sur ses épaules. Un repose-tête en position basse retiendra le client de trop fléchir ses vertèbres cervicales et se blesser au cou.**

» **Moyen –** Le levier repose sur l'encoche du milieu du bloc de support.

» **Élevée (haute) –** La partie inférieure du bloc de support repose sur le charriot. Utilisé afin de favoriser un alignement correct des clients portant la tête vers l'avant ou ayant une cage thoracique profonde.

Note à l'attention de l'instructeur : Une serviette peut également être utilisée en plus ou à la place du repose-tête afin d'ajuster la hauteur de la tête.

REGLAGES DE LA BARRE DES PIEDS HORIZONTALE

L'appareil Allegro est équipé d'une barre de pieds réglable qui permet une adaptation ergonomique à la taille des utilisateurs. Pour déplacer la barre des pieds, tirez les boutons ronds noirs au bas de la barre des pieds et tournez-les à 90 degrés pour les bloquer. Faites glisser la barre des pieds vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec le trou désiré sur le charriot. Tournez le bouton jusqu'à ce que la goupille rentre dans un trou. Assurez-vous que celle-ci soit complètement insérée.

» **Le Trou 1** se trouve le plus près de la barre des pieds du système Reformer et offre la plus grande distance entre les supports d'épaules et la barre des pieds. Il sert aux utilisateurs de grande taille (plus de 6 pi) soit 1,82m ou lorsqu'une flexion moins grande des hanches et des genoux est souhaitée.

» **Le Trou 2** sert aux utilisateurs entre 5.9 (1,79m) pi et 6 pi (1,82m).

» **Le Trou 3** sert aux utilisateurs entre 5.5 (1,67m) pi et 5.9 pi (1,79m).

» **Le Trou 4** sert aux utilisateurs entre 4.10 (1,24m)pi et 5.5 pi (1,67m).

Les tailles mentionnées ici ne sont que des suggestions. Le réglage de la barre des pieds devrait permettre à l'utilisateur d'obtenir un peu moins de 90 degrés de flexion des hanches lorsque le charriot est au maximum lors du travail des jambes et des pieds.

REGLAGES DE LA BARRE DES PIEDS VERTICALE

Afin de régler verticalement la barre des pieds, appuyez sur la poignée située en bas de la barre, et ceci jusqu'à ce que la goupille se dégage de la table. Déplacez la barre des pieds à la hauteur souhaitée et relâchez la goupille dans le trou.

» **Barre haute –** Déplacez la goupille dans le trou le plus élevé et relâchez la poignée. La position haute réduit l'espace entre les supports d'épaules et la barre des pieds. Cette position est utilisée lors des exercices des pieds et des jambes avec des utilisateurs plus petits, et avec des utilisateurs ayant de la difficulté à garder la position du dos à cause d'une lordose lombaire augmentée ou d'un dos endolori.

» **Barre moyenne –** Placez la goupille dans le 2e trou du haut sur la table. La position moyenne rallonge l'espace entre les supports d'épaules et la barre des pieds. Cela diminue la flexion des genoux lors d'exercices des pieds et des jambes et place le torse dans une position neutre debout.

» **Barre basse –** Placez la goupille dans le 3e trou sur la table. La position basse offre la longueur maximale entre les supports d'épaules et la barre des pieds. Cela diminue la flexion des genoux lors d'exercices des pieds et des jambes, diminue la flexion du torse et des hanches en position de l'éléphant et peut être utile aux utilisateurs de grande taille ou plus souples.

» **Sans barre –** Placez la goupille dans le trou le plus bas sur la table. Cette position est utilisée pour retirer la barre lors d'exercices en position debout et d'exercices où l'utilisateur est couché sur le cadre.

REGLAGES DES RESSORTS

Les ressorts servent à régler la résistance pour différents exercices. Il existe au moins 30 combinaisons de résistance différentes pouvant être utilisées sur l'appareil Allegro. Des fourchettes de poids suggérées sont disponibles pour chaque exercice.

MODIFICATION DES POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

Sur l'appareil Allegro, la tension des ressorts est ajustée en fixant différentes combinaisons de ressorts aux chevilles sous la plate-forme stationnaire. Afin de régler en toute sécurité les ressorts, assurez-vous que le charriot est en position de repos.

» **Position normale –** Placez le ressort sur la cheville juste en face de celui-ci. Dans cette position, les ressorts sont sans tension au départ. Ceci est la position « B ». Il y a cinq positions « B ».

» **Position de précontrainte –** Placez le ressort sur la cheville juste à gauche ou à droite, sous la plate-forme stationnaire. Cette position va mettre les ressorts en tension légère et augmentera la résistance de ceux-ci. Ceci est la position « A ». Il y a six positions « A ».

HAUTEUR DES RESSORTS

La résistance des ressorts est indiquée par le nombre approximatif de ressorts suggéré lors d'un exercice spécifique. La hauteur du ressort spécifiée est une position de départ recommandée. Des adaptations individuelles peuvent être faites en fonction des besoins des utilisateurs et de l'exercice à effectuer.

» 1 ressort (léger) : principalement utilisé lors du travail des bras ou lorsque le charriot procure un support léger.

» 2 ressorts (léger à modéré) : utilisé lors du travail des bras, des jambes et des exercices où le charriot procure un soutien à l'utilisateur.

» 2 - 4 ressorts (modéré à lourd) : principalement utilisé lors du travail des jambes et afin d'augmenter la résistance des ressorts pour les utilisateurs plus forts.

» Tous les ressorts : utilisé afin de porter la résistance à son maximum ou pour stabiliser le charriot lors des séries abdominales en cadre court.

» Aucun ressort : utilisé afin de rajouter une difficulté aux exercices où l'utilisateur doit contrôler le charriot (abdominaux à genoux, position de l'éléphant, séries d'étirement longs).

PROGRESSIONS DE LA HAUTEUR DES RESSORTS DE L'ALLEGRO

Veuillez noter que ces combinaisons de ressorts représentent la progression habituelle d'un appareil standard neuf et peuvent varier légèrement en fonction de l'âge et de la force de vos ressorts. La meilleure façon de trouver les progressions optimales pour votre appareil est de le tester vous-même.

CODAGE COULEUR DES RESSORTS

Ces codes de couleurs sont standards pour tous les appareils de Balanced Body

Jaune - Très léger	Bleu - Léger
Rouge - Moyen	Vert - Lourd

CORDES ET BOUCLES

Les cordes sont ajustées en fonction des demandes spécifiques de l'exercice et de la taille de l'utilisateur. Afin de minimiser les réglages de cordes, les sangles à doubles boucles permettent à l'utilisateur de les saisir à deux longueurs différentes sans avoir à les régler.

Les réglages de cordes utilisés dans ce manuel sont les suivants :

» Boucles régulières : la résistance de la boucle ou de la poignée est un peu tendue sur les supports d'épaules. Avec les sangles à doubles boucles, l'utilisateur tiendra la boucle la plus longue. Ceci est la norme pour la plupart des exercices.

» Boucles courtes : la résistance de la boucle ou de la poignée est quelque peu tendue sur les chevilles noires. Avec les poignées à doubles boucles, l'utilisateur tient la plus petite boucle. Utilisé pour faire de l'aviron et quelques exercices des bras.

» Boucles très courtes : la boucle ou la poignée est d'environ 5 centimètres plus courte que le repose-tête. Utilisé lors d'un travail des bras en position à genoux face aux sangles comme pour l'expansion de la poitrine ou des étirements des cuisses.

» Boucles longues : la boucle ou la poignée est plus longue que le support d'épaules d'une longueur de boucle en coton. Utilisé lors d'étirements longs de la colonne vertébrale ou pour mettre les pieds dans les sangles chez les utilisateurs avec des muscles ischio-jambiers tendus.

EXTENSEURS

Les extenseurs peuvent être ajustés en desserrant le bouton qui maintient la poulie dans la fente de la Tour, et en la déplacement vers le haut ou vers le bas.

LA TOUR ALLEGRO (ALLEGRO TOWER)

La Tour Allegro se compose d'un cadre en métal qui se fixe à la tête de l'appareil Allegro Reformer. Les anneaux de levage du cadre fournissent des points de fixation pour les ressorts. Les boucles, les poignées ou une barre en bois peuvent être fixées aux ressorts créant ainsi une grande variété d'exercices. La Tour Allegro dispose également d'une barre de poussée « Push-trough ».

POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

La Tour Allegro dispose de 24 points de fixation des ressorts créant ainsi une grande variété d'exercices et une quantité illimitée de réglages. Chaque montant a 5 anneaux de levage à l'avant et 5 à l'arrière permettant aux utilisateurs d'effectuer des exercices de chaque côté de la Tour. Deux anneaux de levage sont fixés au cadre de l'Allegro afin de créer une position basse, deux anneaux de levage sont disponibles sur les côtés de la voûte de la Tour et un anneau est attaché au point central le plus haut. Cet anneau de levage sert à tenir la sangle de sécurité en place. N'attachez PAS de ressort à cet anneau de levage. Les points partagés de fixation de ressorts sont énumérés ci-dessous et dans la description de chaque exercice.

Lors du réglage de la tension des ressorts pour un client particulier, déplacez le point de fixation loin du client afin que le ressort devienne plus lourd, et rapprochez-le du client pour le rendre plus léger.

Position basse : Les ressorts sont attachés aux anneaux de levage au bas du cadre de l'Allegro. Ces ressorts sont utilisés pour maintenir la barre de poussée « Push-trough » en position.

Position centrale : Les ressorts sont attachés au troisième anneau de levage à partir du bas.

Position haute : Les ressorts sont attachés aux points hauts de chaque côté de la voûte en haut de la Tour Allegro.

LES RESSORTS DE LA TOUR ALLEGRO (ALLEGRO TOWER)

La Tour Allegro est livrée avec 4 jeux de ressorts :

2 jeux - ressorts courts

Jaune - Très léger   Bleu - Léger

2 jeux - ressorts longs

Jaune - Très léger   Violet - Moyen

REGLAGES DE LA BARRE DE POUSSEE « PUSH-TROUGH »

La barre de poussée « Push-trough » offre trois points de pivot sur le châssis de la Tour. Le réglage de la barre de poussée « Push-trough » se fait en appuyant sur le bouton sur le dessus de la goupille en T afin de la libérer. Retirez les goupilles des montants, placez la barre dans le trou approprié et réinsérez les goupilles. Toujours remettre la barre de poussée à une hauteur sécuritaire si celle-ci a été déplacée.

NOTE DE SECURITE :

Il est très important que l'instructeur soit présent et supervise le client lorsque la barre de poussée « Push-trough » est utilisée. Il est très important que le point de pivot soit assez haut afin d'éviter la tête des utilisateurs lorsqu'ils sont allongés dessous. Si un client a une particulièrement grosse tête, une cyphose dorsale prononcée ou un grand nez, la barre peut le frapper lorsqu'il fait des exercices. La barre de poussée « Push-through » ne doit jamais être réglée en position tellement basse qu'elle peut frapper un client qui est allongé dessous. La sangle de sécurité doit toujours être utilisée lorsque la barre de poussée « Push-through » est tirée vers le bas. La sangle de sécurité doit être ajustée de sorte que l'angle de la barre de poussée, vue de côté, ne soit pas inférieur à la position à quatre ou à huit heures et qu'elle ne touchera pas le client si ses pieds glissent de la barre.

NETTOYAGE ET DESINFECTION DE LA GARNITURE.

Vous pouvez prolonger la durée de vie de votre garniture en la gardant propre et exempte de saleté, de taches d'huile et de transpiration. Après chaque utilisation, nettoyez la garniture avec une solution de savon doux et d'eau. Ensuite, essuyez-la avec de l'eau propre et séchez-la avec un chiffon.

La sécurité avant tout : Guide d'un entretien adéquat et d'une utilisation sûre de l'équipement Pilates.

Pendant plus de 35 ans, Balanced Body a enrichi le matériel Pilates d'innovations de sécurité. Nombreuses sont nos améliorations qui sont devenues aujourd'hui des normes du secteur industriel, résultant aujourd'hui en appareils Pilates plus sûrs que jamais.

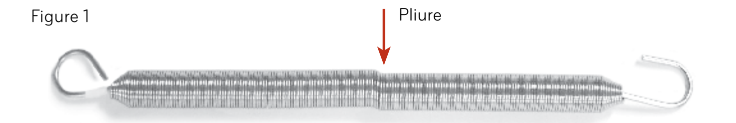
La sécurité dépend d'un entretien adéquat et d'une utilisation sûre en plus de la qualité du matériel. Ce guide a été créé pour vous aider à utiliser et entretenir votre équipement afin de bénéficier de la sécurité optimale. Veuillez le lire en entier et avec attention, puis le conserver pour des références ultérieures. Si vous avez des questions, veuillez nous appeler. **Le non-respect de ces consignes peut résulter en blessure grave.**

TOUT L'EQUIPEMENT

Prière de passer ce document en revue avant l'utilisation de n'importe quel équipement Balanced Body® muni des ressorts. Ceci remplace la section des « Ressorts et encliquetages » dans notre Guide de Sécurité.
Les inspections des ressorts sont cruciales pour assurer le fonctionnement en toute sécurité de l'équipement. **Tous les ressorts Body springs doivent être remplacés au moins tous les deux ans d'utilisation**. De certaines conditions et utilisations peuvent diminuer la durée de vie attendue des ressorts à tel point que vous devez les remplacer le plus fréquemment. Par conséquent, il est très important d'inspecter les ressorts sur une base régulière puisque les ressorts usés ou anciens perdent leur résilience et peuvent se rompre au cours de l'utilisation. **La rupture d'un ressort au cours de l'utilisation du matériel peut provoquer des blessures.**

Inspectez les ressorts pour déceler les écarts et les pliures (chaque semaine ou chaque mois, selon la fréquence d'utilisation).
Recherchez les écarts et les pliures entre les spires lorsque le ressort est au repos. Un très petit écart est possible sur l'extrémité filetée du ressort (un écart est créé parfois au cours de la fabrication). Toutefois, le corps du ressort ne doit pas montrer d'écart. Si vous décelez des écarts ou des pliures dans le corps du ressort, arrêtez immédiatement de l'utiliser et remplacez les ressorts immédiatement. Voir **Figure 1**. De plus, la corrosion qui existe n'importe où sur les spires diminuera la durée de vie du ressort. Arrêtez d'utiliser le ressort immédiatement si vous déclenchez une rouille ou oxydation pendant l'inspection.

Figure 1



Inspectez les encliquetages pour en détecter l'usure (chaque mois). Tout d'abord, vérifiez que le crochet d'encliquetage fonctionne correctement. Si ce crochet ne se rétracte pas ou ne revient pas correctement, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mécanisme d'encliquetage. Les boulons à œil peuvent causer une usure excessive sur les crochets d'encliquetage. Si le crochet montre une usure excessive, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et appelez Balanced Body pour remplacer le ressort ou le mécanisme d'encliquetage. **Figure 2.**



Figure 2 : Bon encliquetage : Aucune usure sur le crochet.



Mauvais encliquetage : usure excessive sur le crochet.

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

Serrez tous les boulons et les vis de l'appareil (chaque mois). Vérifiez le serrage de tous les boulons à œil, écrous et boulons. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

APPAREILS REFORMER

Crochets ou boulons à œil de la barre à ressorts (chaque trimestre). Balanced Body fabrique deux systèmes différents de barre à ressorts :

1. Barre à ressorts Revo. Assurez-vous que les crochets et la poignée de la barre à ressorts sont bien serrés.

2. Barre à ressorts standard. Vérifiez que les écrous fixant les crochets de la barre à ressorts sont serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

Usure des cordes (tous les trimestres). Les cordes doivent être remplacées si l'âme de la corde est visible à travers le revêtement extérieur ou si les cordes sont aplaties. N'oubliez pas de vérifier les sections des cordes qui fixent les clips et passent par les poulies.

Décrochez-les et déplacez-les à une autre position sur la barre à ressorts. La rotation des ressorts permet d'égaliser l'usure.

Extenseurs sur l'extérieur. Des extenseurs en bois doivent être installés à l'extérieur du châssis. Ils peuvent se desserrer au fil du temps et il faut donc toujours vérifier leur serrage.

Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot. Vérifiez que les ressorts sont accrochés en étant orientés vers le bas. **Figure 3.**


Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

Fixation du chariot. Lorsque votre Reformer n'est pas utilisé, assurez-vous qu'au moins deux ressorts fixent le chariot à la barre à ressorts.

Réglages par défaut. De nombreux utilisateurs ont un « réglage par défaut » pour leurs appareils Reformer. À la fin d'une session, l'utilisateur raccorde un nombre défini de ressorts en tension neutre, met en place la barre de pieds à une hauteur déterminée et place les cordes à une longueur définie. Ceci permet de s'assurer que l'équipement est prêt pour la prochaine utilisation et que le chariot est fixé par les ressorts.

Sangle de pieds sous tension dans la boîte. Lorsque vous utilisez la boîte et la sangle de pieds, assurez-vous que la sangle de pieds est sous tension (avec les encliquetages tirant à partir du haut du boulon à œil) avant de commencer l'exercice. **Figure 4.**


Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROULETTES ET DES RAILS DU REFORMER

Nettoyez les rails et les roulettes (chaque semaine). Pour permettre un déplacement fluide du chariot et maintenir la longévité des roulettes, il est recommandé de nettoyer les rails chaque semaine.

Débranchez les ressorts et nettoyez les rails sur toute leur longueur avec un tissu non rugueux et un produit nettoyant doux acheté dans le commerce, par exemple du Simple Green®, du Fantastik® ou du 409®. N'utilisez pas de produits nettoyants ou des tampons abrasifs qui risquent d'endommager l'anodisation des rails. Pour nettoyer les roulettes, tenez le chiffon contre les roulettes tout en déplaçant le chariot. Si vous sentez une bosse au cours du déplacement, c'est l'indication que de la saleté a adhéré à la surface des rails ou des roulettes. Nettoyez les cheveux et les débris qui se trouvent sur les rails. Les cheveux peuvent s'enrouler autour des axes des roulettes, s'accumuler et entraîner la panne des roulettes. Utilisez des pinces pour retirer les cheveux des roulettes.

Lubrification. Les appareils Reformer ont rarement besoin de lubrification. Parfois, une roulette latérale peut grincer. Dans ce cas, vaporisez légèrement un peu de silicone sec sur un chiffon et essuyez le rail en aluminium où la roulette latérale frotte. Le silicone sec ne contient pas d'huile. N'utilisez pas de silicone à huile (« humide ») et du WD40 car ces produits retiennent la saleté. Ne vaporisez jamais de silicone à proximité ou à l'intérieur des roulettes, car vous risquez d'expulser le lubrifiant des roulements et de les endommager. Vous pouvez acheter du silicone sec dans la plupart des quincailleries et des magasins de pièces automobiles. Parfois, les poulies doivent être lubrifiées pour arrêter un grincement. Pulvérisez un jet de silicone sec ou de Teflon dans la poulie. Faites attention de ne pas trop vaporiser. Il peut s'avérer souhaitable de retirer les cordes pour éviter qu'elles ne soient aspergées de silicone.

Supports de la barre de pieds (tous les trimestres). Vérifiez toutes les barre de pieds Balanced Body avec leurs pattes de soutien pour déterminer si la vis d'articulation fixant la patte de soutien à la barre de pieds est bien serrée ; toutefois le support ne doit pas être entravé afin de pouvoir pivoter librement. Sur les anciens appareils Reformer, serrez le boulon d'articulation pour fixer le support de la barre de pieds.

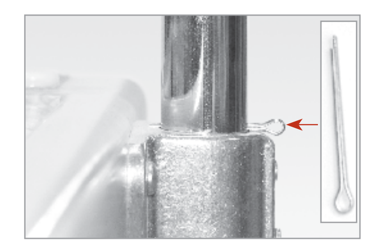
Repose-tête (chaque mois). Assurez-vous que les vis et les boulons des charnières sur le repose-tête sont bien serrés.

Sous le Reformer (chaque mois). Déplacez les Reformer et nettoyez l'espace au sol sous les appareils.

Arrêts de la barre de pieds de la plateforme de travail (Reformer en bois seulement). Si les butées de la barre de pieds de votre plateforme de travail (c'est-à-dire les petites pièces en plastique qui protègent la plateforme de travail de la barre de pieds) sont cassées ou endommagées, appelez Balanced Body pour les remplacer.

TABLE TRAPEZE (CADILLAC)

Retrait des goupilles fendues. Ces goupilles sont placées dans les tubes verticaux qui relient la cage au cadre. Elles doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Si ces goupilles fendues ne sont pas enlevées, elles risquent de déchirer les vêtements et lacérer la peau de l'utilisateur. Utilisez des pinces pour retirer ces goupilles.


Figure 5 : Goupille fendue avant et après avoir été retirées de la table Trapèze.

Conservez-les. Elles sont nécessaires pour le démontage et remontage de la table si elle doit être transportée. **Figure 5.**

Contrôle de la barre Push-through (PTB). Vérifiez que vous disposez d'un dégagement suffisant autour de la table trapèze pour utiliser la PTB sans crainte de heurter d'autres personnes.

La PTB peut être dangereuse si elle n'est pas utilisée correctement. L'utilisation de la PTB doit être réservée aux utilisateurs entraînés et chevronnés. Un observateur doit toujours maintenir le contrôle de la barre d'une main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, l'observateur peut en assurer le contrôle.

Broches en T. Les PTB Balanced Body se déplacent verticalement pour s'adapter aux différents utilisateurs et exercices. Les broches en T de la barre permettent ce mouvement vertical. Assurez-vous qu'elles sont propres et faciles à retirer. Si la goupille T est fixée, assurez-vous que les tubes du cadre sont correctement alignés avec les trous de la PTB. Si vous remarque une usure sur les broches en T, appelez Balanced Body pour les remplacer. Si la broche en T grince, retirez-la en appuyant sur le bouton situé sur la tête de la broche en T et ajoutez une goutte d'huile de 3 dans 1 sur la section de la broche qui traverse le tube et la PTB. Puis réinsérez la broche en T. Vérifiez la propreté des bagues de raccordement sur la PTB (où les broches en T sont insérées dans la PTB).

Réglage des broches en T de la barre Push-through (PTB). Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, si la tête de votre client se trouve sous la PTB, utilisez le réglage des broches en T en plus de la sangle ou de la chaîne de sécurité. L'observation du client est vivement recommandée. C'est une mesure de sécurité importante.



Figure 6 : Sangle de sécurité maintenant la barre Push-through à la position 4 heures d'horloge. La sangle est fixée à la PTB et au cadre de la cage, non pas aux boulons à œil.

Fixation correcte de la sangle de sécurité. Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, la sangle ou la chaîne de sécurité doit toujours fixer la barre.

La sangle ou la chaîne de sécurité doit s'enrouler autour de la PTB et du cadre de la cage et non pas autour des boulons à œil. La résistance de la sangle ou de la chaîne est celle de la liaison la plus faible et le châssis et la barre sont beaucoup plus résistants que les boulons à œil. **Figure 6.**

Réglage de la PTB pour les exercices de traction vers le bas. Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, la sangle de sécurité doit être fixée de telle façon que l'angle de la barre Push-through ne soit pas inférieur à la position 4 heures d'horloge. Ceci limite l'intervalle de la barre et l'empêche pratiquement de toucher l'utilisateur.

CHAISES

Démontage sous contrôle. Pour démonter la chaise, relâchez les pédales lentement en conservant le contrôle du mouvement. Ne laissez pas la pédale revenir brusquement en arrière.

Observation des utilisateurs. Un utilisateur debout, assis ou couché en haut de la chaise risque de tomber. En particulier les exercices debout peuvent entraîner l'instabilité. L'observation des utilisateurs rendent ces exercices plus sûrs.

Montage des ressorts du sablier. Si votre chaise est dotée de ressorts de sablier et que les montages ne retiennent pas correctement les ressorts, remplacez les butées en fibre (celles de couleur rougeâtre tirant sur le marron). **Figure 7.** Si votre chaise est dotée de pédales séparées Balanced Body (chaise Combo), vous pouvez passer à la version supérieure Cactus Springtree.

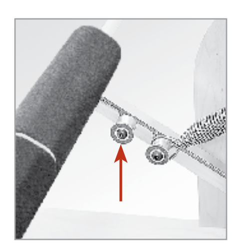


Figure 7 : Butée en fibre

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU SKY

Nettoyage. Vous pouvez prolonger la durée de vie du SKY en le maintenant propre, à l'abri de la poussière, de l'huile et de la transpiration. Après chaque utilisation, nettoyez le SKY avec une solution d'eau et de savon doux. Puis rincez-le à l'eau pure et séchez-le avec un chiffon.

Désinfection. Le SKY de l'équipement est recouvert d'une couche de protection BeautyGard® qui possède des propriétés antibactériennes. Si vous désirez désinfecter davantage, utilisez un désinfectant du commerce en pulvérisateur ou en solution tel que Pine Sol® ou Lysol®. Comme les désinfectants laissent des résidus de parfum qui s'accumulent au fil du temps, nous vous recommandons de nettoyer la zone désinfectée avec de l'eau pure et une éponge ou un chiffon doux.

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ECROUS ET LES BOULONS

Utilisez vos doigts pour vérifier le serrage des écrous et des boulons. Si vous pouvez tourner l'écrou ou le boulon avec vos doigts, c'est que celui-ci est mal serré et qu'il faut le resserrer. Serrez d'abord avec vos doigts. Pour serrer, faites tourner les écrous et les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, utilisez une petite clé pour serrer plus à fond. Insérez un tournevis dans les boulons à œil pour les immobiliser lors du serrage des écrous. Utilisez l'index et le majeur sur la poignée de la clé pour serrer (n'utilisez pas toute votre main).

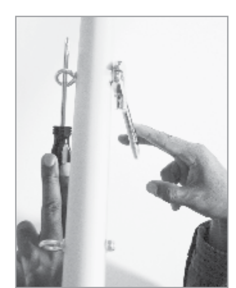


Figure 8 : Utilisez deux doigts pour serrer les boulons

Cette technique permet d'éviter un serrage excessif qui risque d'endommager les parties métalliques. **Figure 8.**

INSPECTION DE L'EQUIPEMENT ET JOURNAL D'ENTRETIEN

Il est conseillé de maintenir un journal d'entretien pour chaque partie de l'équipement. Le journal doit inclure :

1. Une description de la machine comprenant le numéro de série, la date et le lieu d'achat ainsi que le fabricant. Tous ces renseignements figurent sur la facture.

2. La date et la description de l'entretien et des inspections effectués.

3. La date et la description de chaque réparation, notamment le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise ayant effectué la prestation.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Tout l'équipement	Jour	Sem.	Mois	Tri.
Vérifier que les ressorts ne comportent ni écarts ni pliures		✓	✓	
Vérifier l'absence d'usure sur les encliquetages			✓	
Vérifier le serrage des écrous et des boulons			✓	
Appareils Reformer				
Nettoyer les roulettes et les rails		✓		
Inspecter les crochets/boulons à œil de la barre à ressorts				✓
Faire pivoter les ressorts				✓
Inspecter les cordes				✓
Inspecter les supports de la barre de pieds				✓
Inspecter la barre à ressorts de la marche unique				✓

PIECES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange ou poser une question, veuillez composer le numéro suivant :

À partir des États-Unis et du Canada:
1-800-PILATES (1-800-745-2837)
À partir du Royaume-Uni et de l'Afrique du Sud :
00 800 7220 0008
À partir d'Israël : + 800 7220 0008
À partir d'autres pays : +1 916-388-2838
Email : info@pilates.com

Montage de l'appareil Allegro® Reformer

LISTE DES PIECES

N° de référence	Description	Qté
950-002	Barre des pieds complète	1
950-020	Boulons d'articulation et rondelles	1 kit
950-228	Supports d'épaules avec crochets	1 paire
616-400	Montants d'épaules à verrous	2
GEN8000	Boutons à piston à verrouillage par rotation	2
210-070	Cordes douces « Soft Touch »	1 paire
210-064	Doubles boucles (« Soft Touch »)	1 paire
950-225	Extenseur Allegro avec poulie	2
GEN9050	Clé Allen de 5/16 po	1
ALL0060	Clé Allegro	1
SPR9070	Ressort rouge	3
SPR9071	Ressort bleu	1
SPR9241	Ressort jaune	1
DVD8121	DVD d'introduction	1

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES :
PRIÈRE DE LIRE AVEC ATTENTION

Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire ces précautions importantes avant d'utiliser le système Allegro.

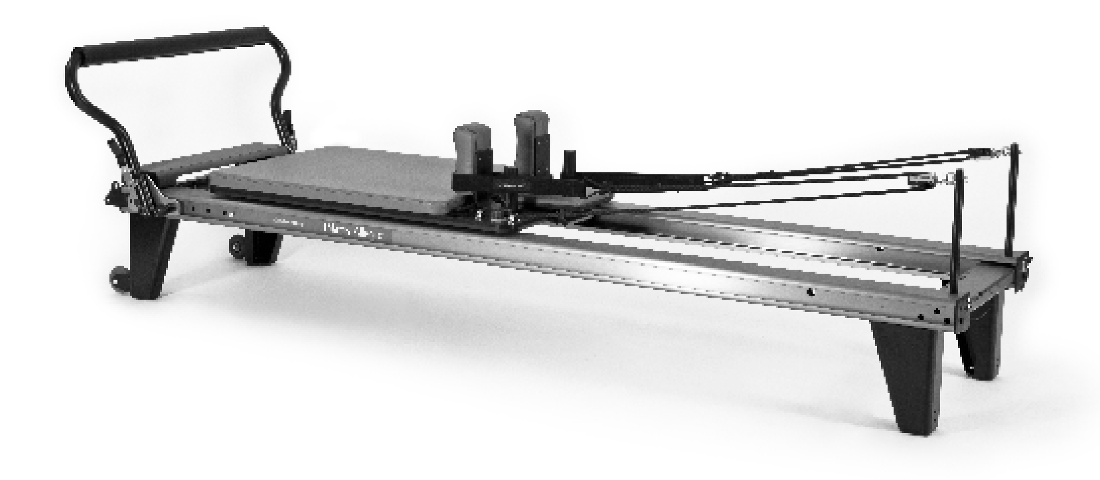
» Veuillez lire toutes les instructions d'utilisation de ce manuel avant d'utiliser le système Allegro. Avant d'utiliser l'appareil, regardez la vidéo consacrée à l'installation et à la sécurité, incluse avec le système Allegro. Utilisez le système Allegro conformément aux instructions d'utilisation et à la vidéo.

» Le propriétaire du système a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Allegro connaissent toutes les précautions à prendre.

» Utilisez le système Allegro uniquement sur une surface horizontale. Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand le système Allegro n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au charriot. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro.

» En cas de douleurs, d'étourdissements ou d'essoufflements, arrêtez immédiatement tout exercice.

» Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.



INSTALLATION DES SUPPORTS D'EPAULES

1. Repérez les deux goujons en saillie à la base des supports d'épaules. Abaissez les goujons des supports d'épaules dans les trous et faites-les glisser en les éloignant du tapis du charriot. Consultez la Figure A.

   Remarque : deux positions sont disponibles pour les supports d'épaules. La position plus large est plus confortable pour les personnes aux épaules larges. Échangez le support d'épaules de gauche et de droite pour passer d'une configuration standard à une configuration plus large.

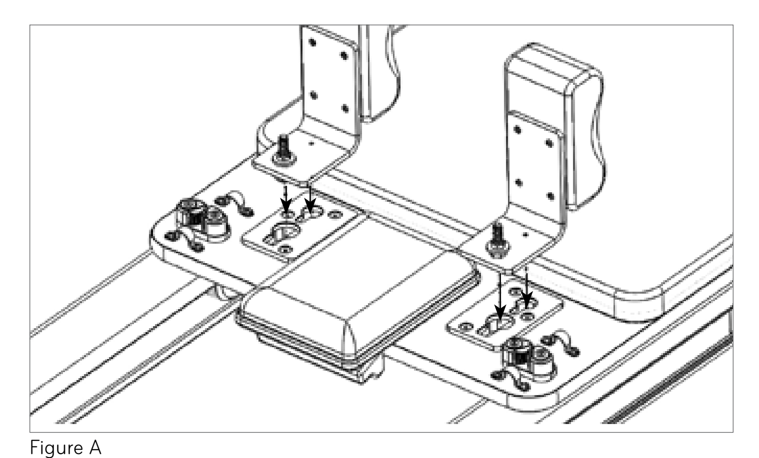


Figure A

2. Vissez maintenant les montants d'épaules à verrous sur le boulon exposé de chaque support d'épaules. Consultez la Figure B.

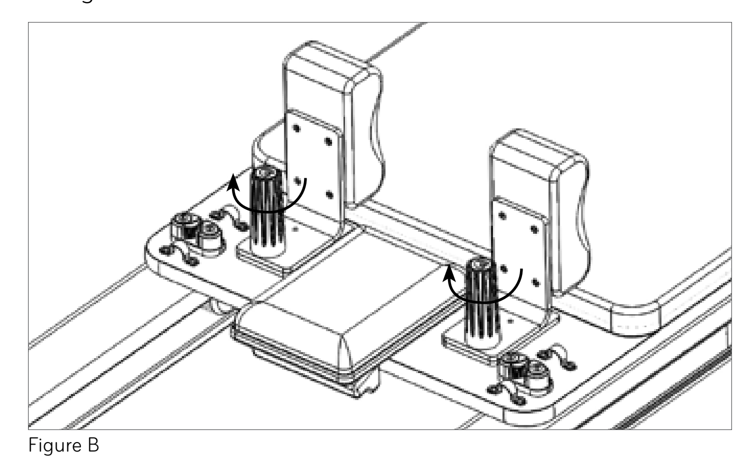


Figure B

   Utilisation des montants d'épaules à verrous :
   Tournez les montants dans le sens des aiguilles d'une montre pour les serrer, et verrouillez les supports d'épaules en position. Trop serrer les montants les rendra difficiles à enlever ; ceux-ci devraient être bien ajustés, mais pas trop serrés. Pour enlever les supports d'épaules, tournez le montant d'un ou deux tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et faites doucement glisser les supports d'épaules vers le charriot.

La position de stockage des supports d'épaules est indiquée à la Figure C. Vous remarquerez les fentes de vis à la tête du châssis de l'Allegro.

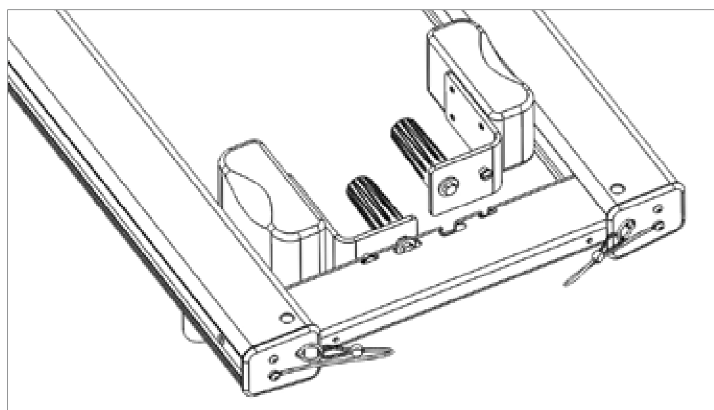


Figure C

INSTALLATION DES BOUTONS A PISTON NOIRS

3. Observez le grand trou fileté de la plaque à tourillons et alignez-le à l'un des trous dans le châssis. Vissez le bouton à piston dans le grand trou jusqu'à ce qu'il soit complètement enfoncé. Consultez la Figure D.

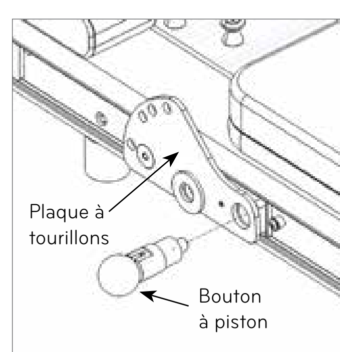


Figure D

4. Répétez de l'autre côté. Serrez bien les deux boutons à piston à l'aide de la clé plate incluse.

   Lorsque vous souhaitez déplacer les tourillons, tirez le bout des boutons à piston vers l'extérieur du châssis et tournez-les à 90 degrés pour verrouiller l'ensemble. Pour réengager le piston, tournez le bouton jusqu'à ce qu'il s'enclenche dans un des trous sur le côté du châssis.

Remarque : assurez-vous que les deux plaques à tourillons sont verrouillées dans la même position horizontale avant de continuer.

INSTALLATION DE LA BARRE DES PIEDS

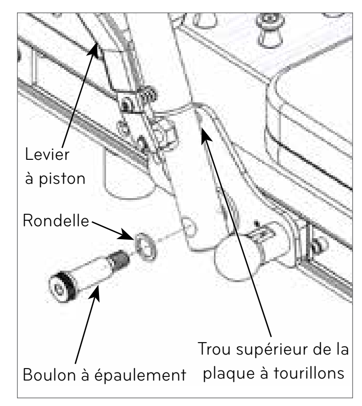


Figure E

5. Soulevez la barre des pieds afin que la couture de la couverture de la barre des pieds soit éloignée du tapis du charriot.

6. Tout en serrant les leviers à piston de la barre des pieds, guidez celle-ci par-dessus les plaques à tourillons. Alignez chaque goupille de la barre des pieds avec le trou supérieur de la plaque à tourillons. Tout en soutenant la barre des pieds, relâchez les leviers à piston de celle-ci afin d'engager la plaque à tourillons. Veillez à ce que les goupilles soient bien engagées sur les deux côtés. Consultez la Figure E.

7. Faites pivoter légèrement la barre des pieds jusqu'à ce que le gros trou situé au bas de la barre des pieds corresponde au trou restant sur la plaque à tourillons.

8. Faites glisser le boulon à épaulement avec une rondelle dans le grand trou de la barre des pieds. Vissez ensuite le boulon à épaulement dans la plaque à tourillons aussi serré que possible avec la grande clé Allen. Répétez l'opération de l'autre côté. Consultez la Figure E.

INSTALLATION DES EXTENSEURS

9. Retirez les goupilles de verrouillage du châssis. Insérez les extenseurs dans les trous situés sur le dessus du châssis. Tournez les extenseurs jusqu'à ce que les poulies attachées pointent vers le bas du châssis vers la barre des pieds. Consultez la Figure F.

Goupille de verrouillage

Figure F

10. Réinsérez les goupilles de verrouillage jusqu'à ce que l'anneau en métal touche le châssis. Vous devrez peut-être secouer, soulever légèrement ou faire pivoter l'extenseur afin de rentrer complètement les goupilles de verrouillage.

FIXATION DES CORDES

11. Pour fixer les cordes, engager d'abord au moins un ressort du charriot au châssis pour maintenir le charriot en position de repos. Déroulez les cordes et séparez-les.

12. L'appareil Allegro est désormais livré avec des cordes douces « Soft Touch » sans fermoir-mousqueton pour fixer les boucles. Ce fermoir ne pourra plus traîner ou frapper le châssis ! Suivez la série d'images ci-dessous pour installer vos boucles. Consultez la Figure G.

13. Posez les boucles sur les supports d'épaules. Enfilez l'autre extrémité de chaque corde à travers une poulie de montée et ensuite dans les taquets coinceurs sur le charriot afin d'ajuster la longueur. Assurez-vous de passer les œillets en chrome des deux côtés des taquets coinceurs. Tirez toujours la corde fermement vers le bas sur le taquet pour vous assurer qu'elle soit bien serrée.

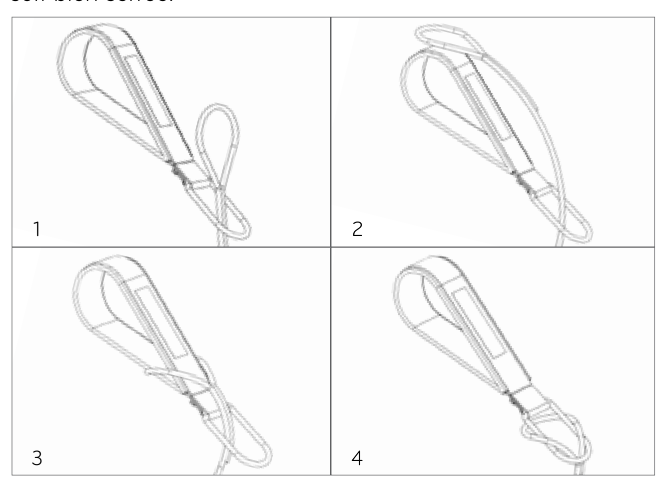


Figure G

STOCKAGE DE L'APPAREIL ALLEGRO REFORMER

Empilage

Pour voir une démonstration sur la façon d'empiler l'Allegro, regardez la section « Installation et la sécurité » du DVD d'introduction/niveau 1 de l'Allegro. Attachez les ressorts afin d'immobiliser le charriot. Placez la barre des pieds en position « basse ». Retirez les supports d'épaules et rangez-les dans les emplacements prévus à la tête du châssis. Abaissez le repose-tête. Retirez les extenseurs et rangez-les dans les trous sur les côtés du châssis. Rangez les cordes ou les boucles à l'intérieur du châssis de l'Allegro, et non pas sur le charriot. Alternez l'orientation des systèmes Allegro quand vous les empilez. Placez les pieds de la tête de l'appareil sur la plate-forme stationnaire de l'Allegro dessous, et ainsi de suite. Empilez un maximum de 5 appareils Reformer sans pied (3 avec pieds). N'empilez pas le Reformer avec les systèmes de Tour.

Station debout

Il est extrêmement important de verrouiller la barre des pieds de l'appareil Allegro dans la bonne position lors d'un stockage en position verticale. Déplacez et verrouillez la barre des pieds dans cette position le plus près possible du pied du châssis du Reformer. Redressez la barre des pieds dans la position la plus élevée. Soulevez la tête du châssis de l'Allegro au niveau de la taille. Puis relevez le châssis à la verticale. Utilisez votre pied pour immobiliser les roulettes du châssis tandis que vous relevez l'appareil à la verticale. L'Allegro en position verticale se reposera sur la barre des pieds et les roues de transport. Consultez la Figure H.



Figure H

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Nettoyage

Nettoyez le coussinet du charriot, le repose-tête, la barre des pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant doux non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du charriot et sous les roulettes. Essuyez régulièrement toute la longueur du rail avec une serviette. Nettoyez la plaque à tourillons de la barre des pieds toutes les semaines. Nettoyez le châssis avec un produit de nettoyage doux non abrasif. Dépoussiérez les cordes et les ressorts. Les boucles en coton sont lavables en machine. Pendez-les pour les faire sécher.

Lubrification

Le rail C de la plaque à tourillons de la barre des pieds peut être lubrifié à l'aide d'un spray de silicone sec.

ENTRETIEN

» Consultez le Guide de sécurité inclus avec ce produit.

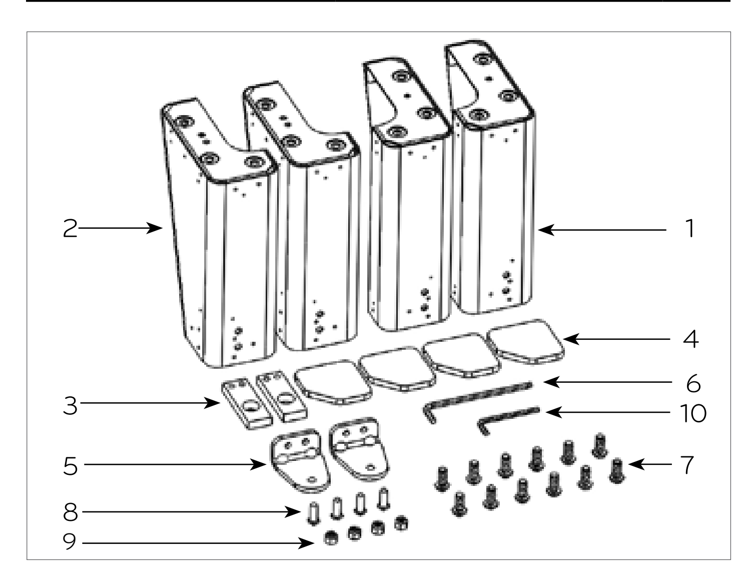
DES QUESTIONS ?

Contactez l'assistance technique de Balanced Body au 1-800-745-2838 (États-Unis et Canada) ou + 1-916-388-2838.

Montage du kit de pieds Allegro®

PIECES INCLUSES :

Réf.	N° de référence	Description	Qté
1	618-030	Pied Allegro, A	2
2	618-031	Pied Allegro, B	2
3	618-021	Plaque à écrou pour pied	2
4	ALL0091	Coussinet en caoutchouc, pieds, Allegro	4
5	614-020	Support de roue, Allegro Pieds Ext.	2
6	GEN8320	Clé Allen, 3/16 po à bille	1
7	GEN9222	Vis à tête, 5/16-18 x 3/4 po	12
8	GEN9472	Vis, 1/4-20 x 3/4 po	4
9	GEN9021	Écrou, Nylock, 1/4-20	4
10	GEN9282	Clé Allen 5/32 po à manche court	1



OUTILS NECESSAIRES (NON INCLUS) :

» Deux clés réglables 1/2 po

» Une clé 7/16 po

1. Si vous avez un système de tour « Tower of Power » installé, retirez les cordes, desserrez les 4 boutons de la tour, et enlevez la tour.

2. À l'aide de la clé Allen à manche court inclus, retirez les 4 vis qui maintiennent en place les plaques de recouvrement et les goupilles d'extenseurs à la tête du système. Mettez-les de côté pour les réinstaller plus tard. Consultez la Figure A.

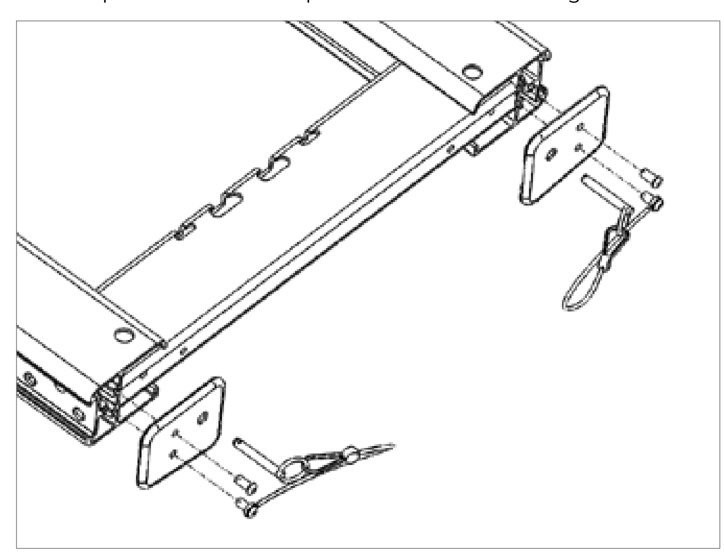


Figure A

3. Fixez tous les ressorts afin de garder le charriot à l'arrêt. Retirez les cordes, les supports d'épaules et les extenseurs. Placez la barre des pieds (si installée) dans sa position la plus basse et vérifiez que toutes les goupilles sont verrouillées de sorte que la barre des pieds reste en place. Puis, avec l'aide d'un ami, soulevez l'appareil Allegro des deux extrémités en le tournant doucement à l'envers, et posez-le au sol. Vous pouvez placer un coussin ou toute autre protection de plancher sous le Reformer.

4. Retirez les quatre pieds en caoutchouc du bas du châssis de l'appareil Reformer en les tenant fermement avec votre main et en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Vous pouvez jeter les pieds à moins que vous vouliez un jour revenir à une configuration plate de l'appareil Allegro.

5. Retirez les pieds et les autres matériaux de l'emballage et posez les pieds sur le sol avec la partie inférieure du pied vers le haut, comme indiqué à la Figure B.

6. Pelez ensuite le film adhésif des 4 pieds en caoutchouc, faites correspondre les profils des pieds et collez-les comme indiqué à la Figure B.

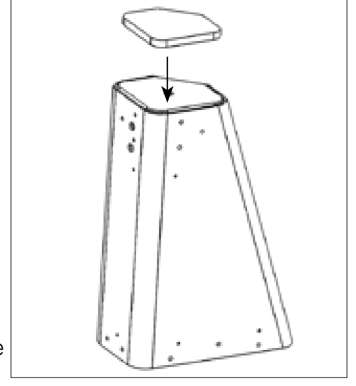


Figure B

7. Insérez les plaques à écrou pour pied présentées à la Figure C dans le châssis du Reformer jusqu'à ce que le grand trou s'aligne avec le trou de l'extenseur du châssis. Une fois aligné, laissez tomber l'extenseur à travers le châssis et le bloc pour le maintenir en place. Consultez la Figure C et D.

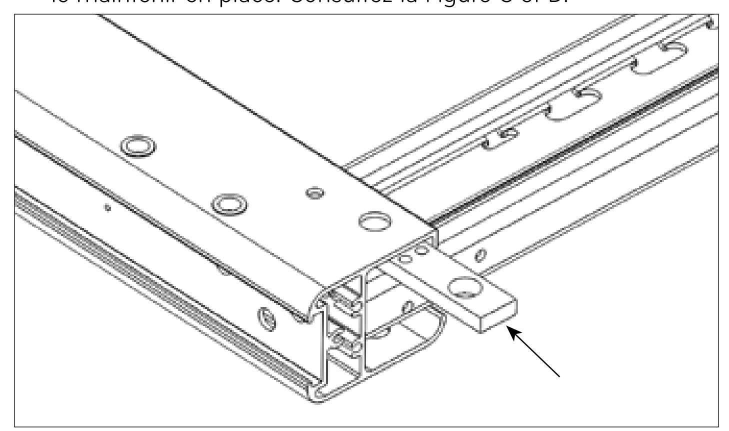


Figure C

8. Maintenant, bougez la plaque à écrou pour pied de sorte que les trous indiqués à la Figure D s'alignent quand vous regardez à travers le trou du châssis. Ce sera l'un des trous de vis que vous utiliserez pour fixer les pieds.

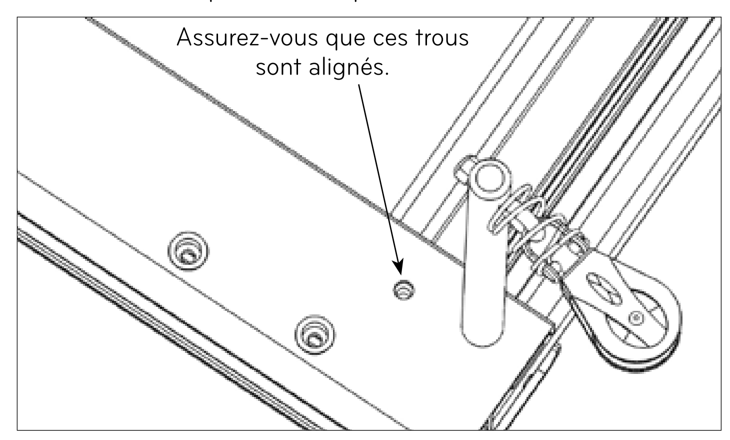


Figure D

9. Les extenseurs étant encore en place et situant les plaques à écrou pour pied, placez deux des pieds sur le rail du châssis à la tête du Reformer en alignant les trous au pied avec les trois trous du châssis. Les pieds gauches et droits ne sont pas les mêmes, donc continuez à chercher celui qui correspond à la configuration des trous du châssis. Maintenant, enfilez les six vis 5/16-18 dans le châssis pour fixer les pieds. Commencez avec les vis qui vont dans le bloc qui est maintenu en place par les extenseurs et lorsqu'elles sont toutes commencées, serrez-les. Consultez la Figure E.

Vous pouvez maintenant supprimer les extenseurs et les mettre de côté.

REMARQUE : la partie longue de la clé Allen de 3/16 po est ronde afin de permettre plus de maniabilité dans les espaces réduits. Lorsque les vis ont toutes été serrées avec les doigts, utilisez la partie courte de la clé Allen pour les serrer.

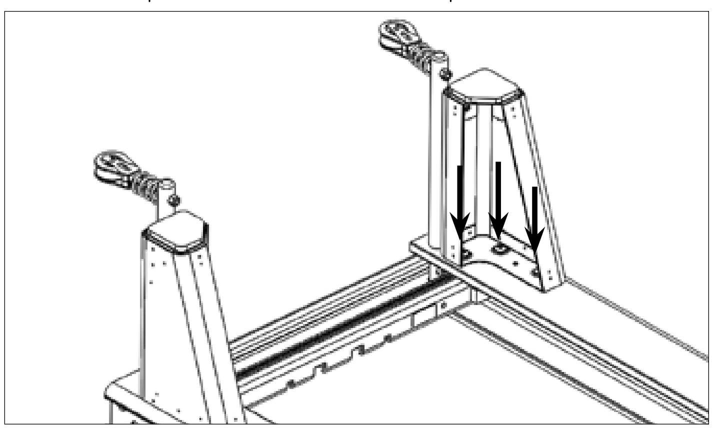


Figure E

10. De la même manière, installez les autres pieds au pied du châssis de l'appareil avec les 6 vis. Aucune plaque à écrou pour pied n'est nécessaire au pied de l'appareil.

11. À l'aide d'une clé de 7/16 po et de la clé Allen incluse, installez les supports de roues de transport avec les vis de 1/4-20 et des écrous comme indiqué à la Figure F. Assurez-vous que les supports sont orientés comme indiqué sur l'illustration. Typiquement, ceux-ci sont installés au pied du Reformer comme indiqué à la Figure F.

REMARQUE : les roues de transport peuvent également être installées à la tête de l'appareil, ce qui vous permet de le déplacer plus facilement avec le système de Tour. Dans cette configuration, assurez-vous que le charriot est à la tête du Réformer avant de soulever le pied de l'appareil.

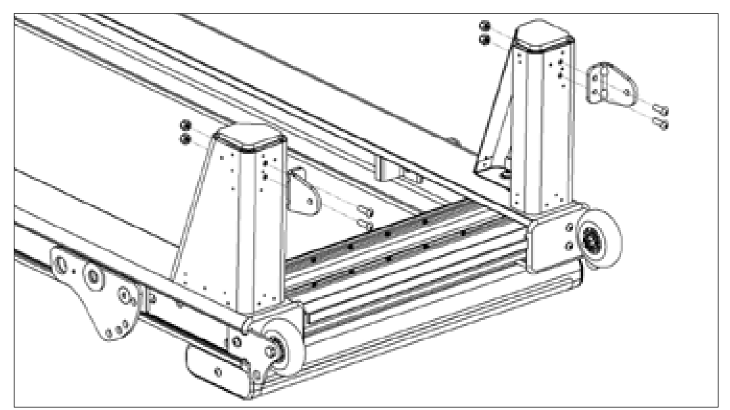


Figure F (barre des pieds non représentée)

12. Réinstallez les plaques de recouvrement du rail à la tête de l'appareil, du même côté que vous les aviez retirés au départ.

    REMARQUE : si vous installez ensuite un système de Tour, alors ne remettez pas les plaques de recouvrement du rail de la tête de l'appareil.

13. À l'aide d'une clé à molette ou d'une clé 1/2 po, retirez les roues de transport de leur emplacement actuel et installez-les sur les supports que vous venez d'installer. Laissez les vieux supports de roues de transport en place, car une sangle de pied peut y être fixée. Consultez la Figure G.

REMARQUE : il est essentiel que les rondelles et les roues soient installées dans le même ordre et la même orientation qu'elles l'étaient sur les supports d'origine. Installez une roue à la fois et si la roue ne tourne pas librement une fois l'assemblage terminé, vérifiez avec l'autre roue pour vous assurer que tout a été posé dans le bon ordre.

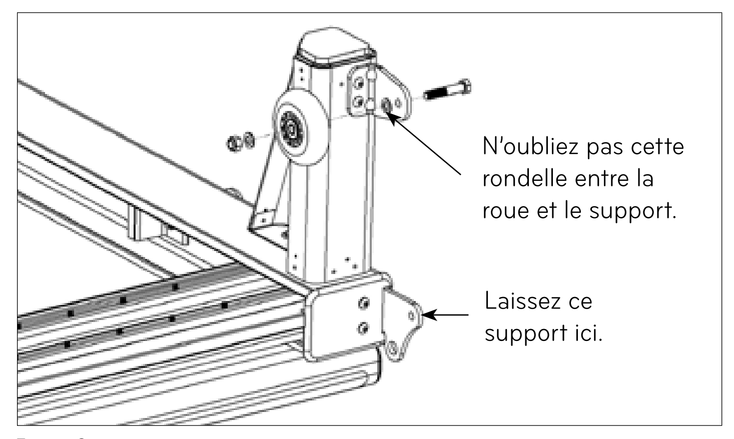


Figure G

14. Vos pieds sont installés et vous pouvez maintenant délicatement soulever et tourner votre appareil Allegro Reformer à l'endroit. Réinstallez vos supports d'épaules, vos extenseurs et vos cordes.

Montage de la tour Tower of Power™ du système Allegro®

Avant de commencer le montage, comparez les pièces et les composants reçus à la liste ci-dessous. S'il vous manque une ou plusieurs pièces, veuillez contacter le service après-vente de Balanced Body en composant le 1-800-PILATES (1-800-745-2837) aux États-Unis et au Canada, ou le +1-916-388-2838 (international).

PREPARATION DE VOTRE ALLEGRO REFORMER

Si vous avez acheté un appareil Allegro à jeu de pieds de 14 po, nous vous conseillons vivement d'installer les pieds avant de monter le système de Tour.

Retirez toutes les cordes et les extenseurs de l'Allegro. Si vous avez acheté votre Allegro avant le 1er février 2004, retirez les étiquettes et leur matériau de renforcement sur les côtés. Vous pouvez commander gratuitement une nouvelle étiquette en composant le numéro 1-800-PILATES (1-800-745-2837) aux États-Unis et au Canada, ou le +1-916-388-2838 (international).



LISTE DES PIECES

N° de référence	Description	Qté
618-024	Tour	1
TRP0047	Barre de poussée ou "Push-through bar" (PTB)	1
GEN9892	Goupille en T	2
950-234	Support de tour de droite	1
950-235	Support de tour de gauche	1
950-131	Poulie réglable et ensemble de boutons	2
600-012	Serrage de ressort	2
212-001	Clé Allen de 5/32 po, longue	1
SPR9004	Ressort à piège bleu	2
SPR9002	Ressort à piège jaune	2
SPR9461	Ressort long, violet	2
SPR9006	Ressort long, jaune	2
710-010	Barre « Roll Down »	1
101-005	Boucles simples en coton	1 paire
210-023	Sangle de sécurité avec mousqueton	1
DVD8205	DVD d'introduction	1
ALL0004	Système de blocage	2
GEN9346	Vis autotaraudeuse	2
950-236	Ressorts de montage inférieurs de la Tour	1

OUTILS NECESSAIRES (NON INCLUS) :

» Tournevis cruciforme

REMARQUE : Si vous avez une version originale du système Allegro avec des joints d'angles (achetés avant novembre 2014), suivez ces instructions d'utilisation.

a. À l'aide de la clé Allen 5/32 po, desserrez et retirez les six vis (une de chaque côté du Reformer et 4 à la tête de l'appareil) qui maintiennent la tête du châssis en place. Notez bien la façon dont les cales en plastique entre les éléments de châssis sont orientés et comment celles-ci s'y intègrent.

b. Installez les supports de la Tour comme décrit à l'étape 3 ci-dessous. Ne pas serrer les vis du support.

c. Réinstallez la tête du châssis de votre appareil Reformer avec les cales en plastique et les vis retirées à l'étape a. Les deux vis les plus courtes vont sur les côtés du châssis et les quatre plus longues vont à la tête. Tournez les vis jusqu'à ce qu'elles soient bien serrées, mais ne les serrez pas trop.

d. Placez les supports de la Tour de sorte qu'ils s'alignent avec le bord des vis du châssis sur le côté de celui-ci. Ensuite, serrez les vis du support de la Tour comme décrit à l'étape 4.

e. Suivez les instructions de l'étape 6 jusqu'à la fin.

1. À l'aide de la clé Allen de 5/32 po, retirez les capuchons en plastique des rails et les goupilles de verrouillage à la tête du châssis de l'Allegro. Celles-ci devront être remises du même côté, alors conservez les vis avec elles et rappelez-vous où elles vont. Consultez la Figure A.

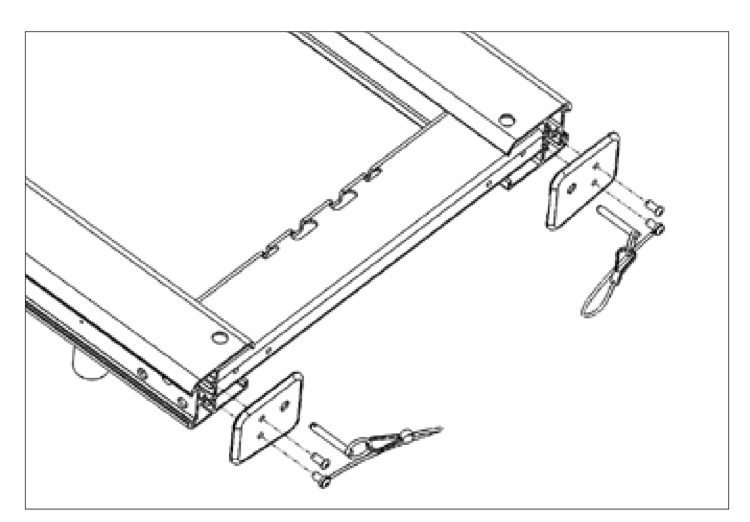


Figure A

2. Vissez l'entretoise dans le trou préalablement percé sur le côté du châssis. Répétez l'opération de l'autre côté. Consultez la Figure B.

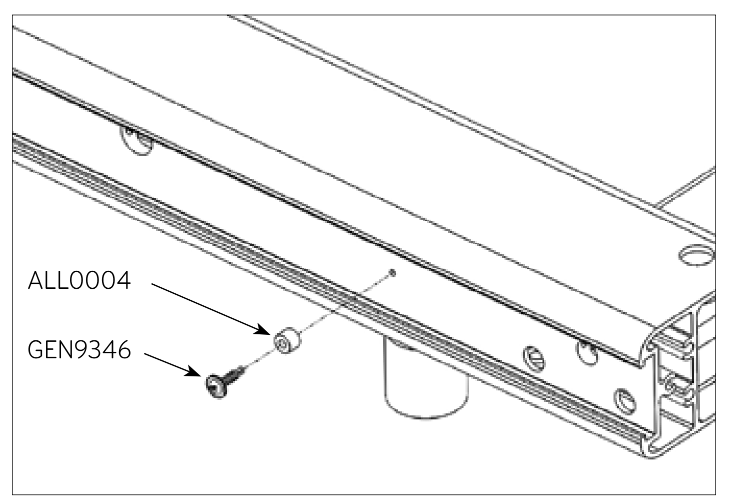


Figure B

3. Installation des supports de montage du système de Tour :

   a. À l'aide de la clé Allen 5/32 po, desserrez les 6 vis de chaque support d'un ou deux tours. Ne les enlevez pas, vous voulez simplement obtenir un peu de jeu entre les plaques.

   b. Assurez-vous que les supports soient orientés comme indiqué à la Figure C (utilisez les gros boutons gris et les vis comme références) et glissez-les dans le rail-C du châssis jusqu'à ce qu'ils touchent l'entretoise que vous avez installée à l'étape 2.

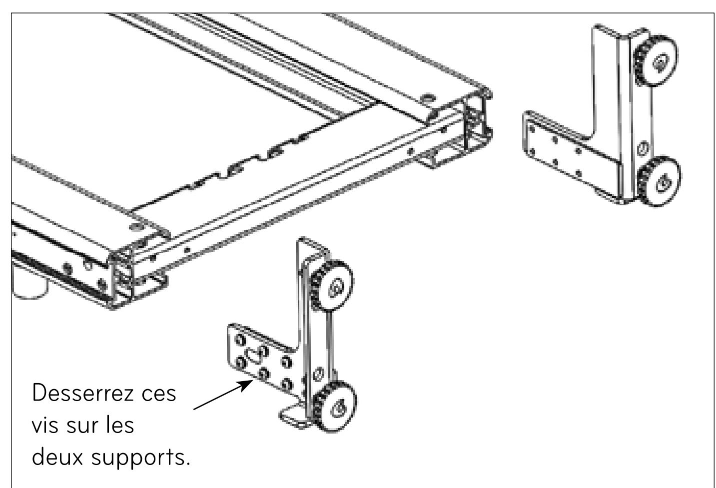


Figure C

4. À l'aide de la clé Allen 5/32 po fournie, serrez les 6 vis sur les deux supports du système de Tour. Assurez-vous que le support soit bien glissé jusqu'à l'entretoise installée à l'étape 2.

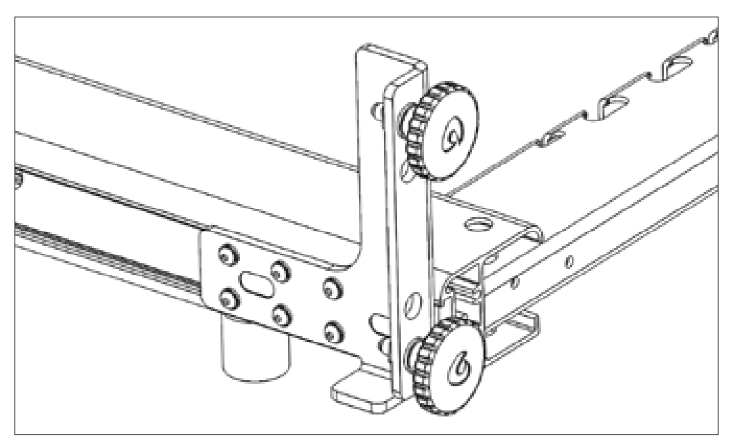


Figure D

5. Réinstallez les embouts de rail en plastique du même côté que vous les aviez retirés. La longe de sécurité et la goupille de verrouillage ne sont plus nécessaires, donc cet équipement peut être mis de côté avec les extenseurs. Consultez la Figure E.

6. Installez le châssis du système de Tour sur les supports.

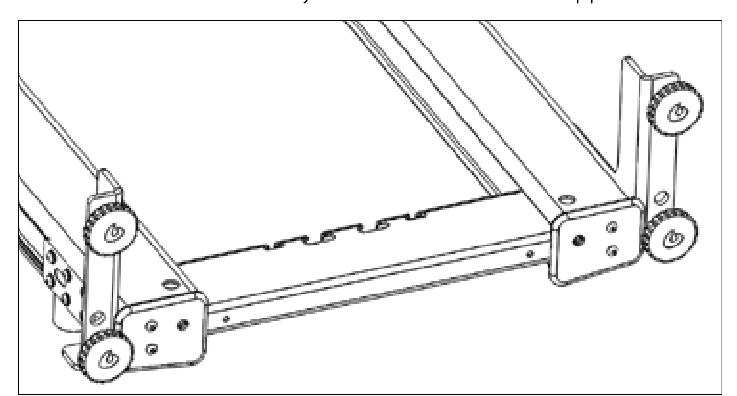


Figure E

a. Orientez le châssis du système de Tour de telle sorte que les grands trous filetés pointent vers l'extérieur du charriot.

b. Placez le châssis du système de Tour au-dessus des supports et abaissez-le sur ceux-ci de manière à ce que la Tour repose sur le rebord du bas des supports. Consultez la Figure F.

c. Faites glisser le châssis vers le support jusqu'à ce qu'il soit au même niveau.

d. Avec un bras ou avec l'aide d'un assistant qui tient le châssis du système de Tour debout et en position, enfilez les 4 gros boutons dans le châssis de la Tour. Vous devrez peut-être pousser un peu le châssis pour l'aligner au bouton ; si l'un d'eux vous donne du mal, passez au suivant et revenez-y ensuite.

REMARQUE IMPORTANTE : Visez les quatre boutons de 3 ou 4 tours dans le châssis du système de Tour avant de tous les serrer. Il est également essentiel que le système de Tour soit parallèle et bien contre le support avec les boutons. Vous devrez peut-être pousser, tirer ou tordre les pieds de la Tour pour l'aligner.

e. Lorsque les quatre boutons sont en place, alors serrez-les un par un.

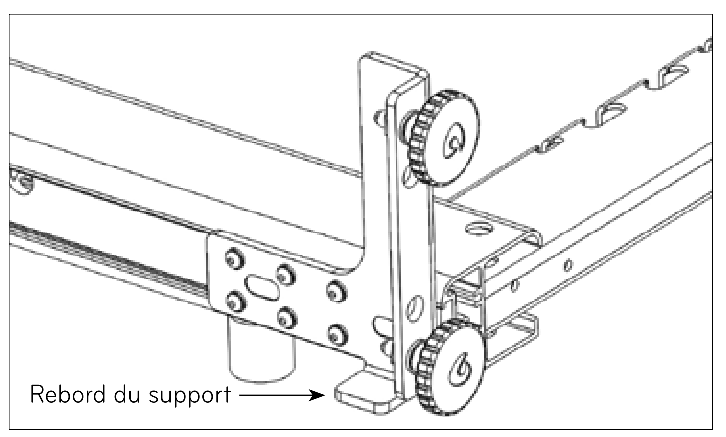


Figure F

7. Installez les poulies réglables en assemblant les composants, comme illustré à la Figure G en mettant la poulie à l'intérieur du châssis. Serrez le bouton lorsque l'anneau de levage est horizontal, comme illustré à la Figure G. Répétez l'opération de l'autre côté.

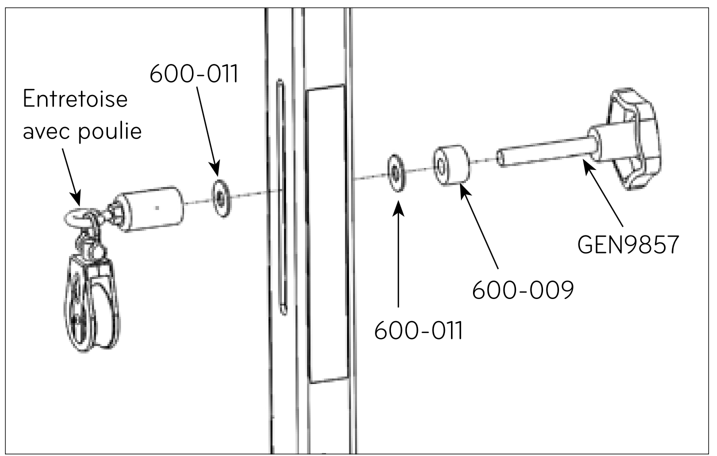


Figure G

8. Installez les supports à ressort inférieurs à la tête du châssis avec la vis longue et la clé Allen 5/32 po. Serrez la vis avec l'anneau de levage orienté verticalement comme indiqué à la Figure H.

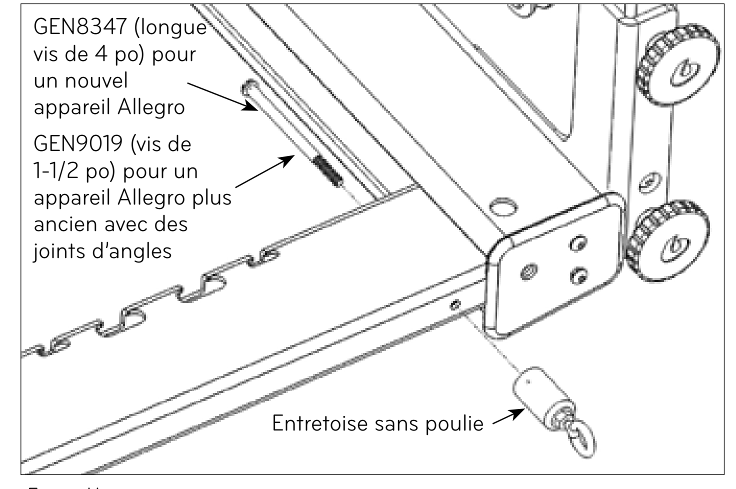


Figure H

9. Renfilez vos cordes à travers les nouvelles poulies montantes.

REPOSITIONNEZ LA GOUPILLE EN T

Pour faciliter l'expédition, le système de Tour est emballé avec les goupilles en T installées à l'intérieur du châssis de la Tour. Consultez la Figure I.

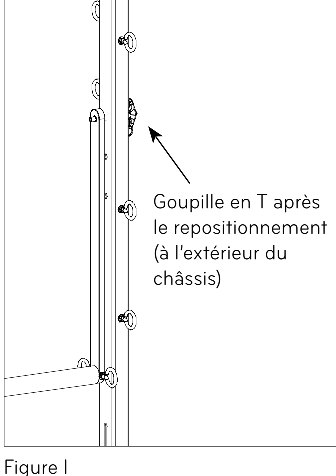


Figure I

10. La goupille en T doit être installée à l'extérieur du châssis du système de Tour lors de l'utilisation par le client. Si vous voulez retirer la goupille en T, appuyez sur le bouton de la poignée de la goupille tout en maintenant bien la barre de poussée (PTB). Libérez la goupille de la barre PTB et du châssis du système de Tour. Replacez la goupille à l'extérieur du châssis du système de Tour. Consultez la Figure I.

INSTALLATION DU MATELAS CONVERTIBLE (MAT CONVERSION)

11. Débranchez tous les ressorts du charriot
12. Déplacez le charriot à la tête du châssis de l'appareil Allegro et enlevez les cordes.
13. Insérez le matelas dans l'espace ouvert situé entre la plate-forme stationnaire et le charriot.
14. Retirez les supports d'épaules du charriot (facultatif).

UTILISATION DE LA SANGLE DE SECURITE PREINSTALLEE DE LA BARRE DE POUSSEE PUSH-TROUGH (PTB)

Remarque : La sangle de sécurité doit toujours être utilisée lors des exercices utilisant la barre de poussée « Push-Through » à ressorts tirant vers le bas.

Utilisez uniquement sous la supervision d'un instructeur qualifié. La sangle de sécurité de la barre de poussée « Push-Through » n'est utilisée que lors des exercices nécessitant la barre de poussée à ressorts tirant vers le bas. L'illustration de droite montre la sangle de sécurité utilisée de façon correcte pour maintenir la barre de poussée « Push-Through ». La sangle comprend de nombreuses boucles ou « points de contact » qui permettent de régler le « point d'arrêt » de la barre de poussée PTB en cas de relâchement pendant un exercice.


Figure J

Remarque : Utilisez la partie en Velcro de la sangle de sécurité orientée vers le haut du châssis du système de Tour pour fixer la barre « Push-Through » en position verticale quand elle n'est pas utilisée.

DEPLACER ET RANGER UN APPAREIL ALLEGRO AVEC UN SYSTEME DE TOUR

Remarque : Prenez toutes les précautions requises lorsque vous déplacez, soulevez ou rangez un appareil Allegro ou un Allegro avec un système de Tour. Utilisez une technique de levage appropriée pour éviter les blessures.

TRANSPORT :

Pour déplacer un Reformer avec un système de Tour sur une courte distance vous pourrez le soulever par la tête et le rouler sur les roues de transport comme s'il n'y avait pas de système de Tour. Soyez conscient que vous soulevez le système de Tour et le Reformer, donc ce sera plus lourd que si vous portiez uniquement le Reformer. Le système de Tour sera également assez élevé, alors vous devrez être prudent si vous n'avez pas de hauts plafonds.

Si déplacer l'appareil Reformer et le système de Tour n'est pas possible, alors enlevez la Tour, puis déplacez le Reformer.

1. Replacez les cordes à travers les poulies sur l'extenseur.
2. Desserrez les quatre boutons moletés gris du système de Tour et retirez celle-ci du châssis du Reformer. Si c'est trop lourd, les ressorts et la barre de poussée « Push-through » peuvent d'abord être retirés. Si vous ne retirez pas la barre de poussée « Push-Through » ou la barre de poussée « Roll Down », notez qu'elles peuvent se balancer librement. .
3. Le charriot étant maintenant retenu en position de repos par au moins deux sources, levez la tête du Reformer pour le faire rouler.

Remarque : Si vous avez installé les rallonges de pieds et que vous avez installé les roues de transport à la tête de l'appareil, vous pouvez laisser le système de Tour installé et soulevez le pied de l'appareil afin de le faire rouler. Assurez-vous que le charriot soit à la tête du châssis avant de soulever l'ensemble. Il vous faudra plus de place si vous vous déplacez en laissant cette configuration, mais parfois, il est possible de le faire. Ne soulevez pas le Reformer par la barre des pieds.

RANGEMENT VERTICAL :

4. Retirez le châssis du système de Tour comme expliqué dans la section « TRANSPORT ». **Le système de Tour doit être retiré avant de mettre l'appareil en position verticale.**
5. Il est extrêmement important de verrouiller la barre des pieds de l'appareil Allegro dans la bonne position lors d'un stockage en position verticale. Déplacez et verrouillez la barre des pieds dans cette position le plus près possible du pied du châssis du Reformer. Redressez la barre des pieds dans la position la plus élevée. Soulevez la tête du châssis de l'Allegro au niveau de la taille. Puis relevez le châssis à la verticale. Utilisez votre pied pour immobiliser les roulettes du châssis tandis que vous relevez l'appareil à la verticale. L'Allegro en position verticale se reposera sur la barre des pieds et les roues de transport.

Remarque : Il est extrêmement important de verrouiller la barre des pieds de l'appareil Allegro dans la bonne position lors d'un stockage en position verticale.

Montage de votre sangle murale de sécurité Allegro®

La sangle murale de sécurité Allegro est conçue pour être installée à un mur muni d'une armature en bois standard. Si vous disposez d'un type différent de construction murale (brique, béton, etc.), il vous faudra peut-être un système d'attache différent. Vérifiez ceci auprès de votre magasin de matériel de construction ou de votre constructeur.

Liste des pièces (incluses)

» 1 sangle (ceinturon) réglable

» 1 3-1/2 po anneau de levage

Outils nécessaires (non inclus)

» Perceuse avec une mèche de forage de 1/8 po

» Tournevis Phillips ou tournevis à tête plate

INSTALLATION DE L'ANNEAU DE LEVAGE

1. Trouvez un poteau de cloison où vous souhaitez poser votre appareil Allegro. Assurez-vous que vous avez suffisamment d'espace des deux côtés du poteau de cloison, ainsi qu'au-dessus pour installer votre appareil Allegro. Avec une mèche de forage de 1/8 po, pré percez un trou dans le poteau de cloison. Le trou doit être placé de 5 pi à 5 1/2 (env. 1.5 m) pi au-dessus du sol. Dans le trou préalablement percé, fixez l'anneau de levage à l'aide d'un tournevis jusqu'à ce que l'axe de l'anneau soit complètement dans le mur.

UTILISATION DE LA SANGLE MURALE DE SECURITE



2. Suivez les instructions d'utilisation de l'appareil Allegro ou du système de Tour Allegro expliquant comment correctement ranger l'appareil à la verticale.
3. Déplacez l'appareil Allegro près du mur, la barre des pieds dos au mur (perpendiculaire à la paroi).
4. Enroulez les extrémités de la sangle autour d'un rail et reliez les extrémités comme pour une ceinture, à l'aide du clip ajustable.
5. Ajustez la sangle en ne laissant aucun jeu.

REMARQUE : Ne pas essayer d'envelopper les extrémités des sangles autour du châssis entier, car celles-ci ne seront pas assez longues.

IMPORTANT : La société Balanced Body n'est pas responsable de tout dommage ou préjudice dus à une mauvaise installation de montage mural, ou de l'utilisation de matériel de montage mural incorrect ou inapproprié.

Pour tous renseignements, veuillez contacter Balanced Body en composant le 1-800-PILATES (1-800-745-2837) aux États-Unis et au Canada, ou le +1-916-388-2838 (international).

Exercices pour le Reformer

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

» **Niveau :** Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.

» **Répétitions :** Le nombre d'exécutions de la séquence de mouvements constituant l'exercice.

» **Ressorts :** Le nombre de ressorts à attacher pour effectuer l'exercice.

» **Barre :** Position correcte de l'appui-pied pendant l'exercice.*

» **Appui-tête :** Position correcte de l'appui-tête pendant l'exercice.*

» **Boucles :** Les boucles à utiliser pour l'exercice.*

» **Concentration :** Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

» **Précautions :** Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

» **Préalables :** Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre l'exercice pour la première fois.

» **Position de départ :** La position à prendre pour commencer l'exercice sur le Reformer.

*Le cas échéant.

TRAVAIL DES PIEDS – TOUS NIVEAUX

10 répétitions
Ressorts : 2 à 4
Barre : position médiane ou haute
Appui-tête : position haute

Concentration

» **Respiration :** expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse

» Colonne vertébrale en position neutre

» Stabilité pelvienne

» Alignement des hanches, des jambes et des chevilles

» Renforcement des hanches, des jambes et des chevilles

» Circulation

» **Isolation :** relâcher la tension superflue dans le tronc et les hanches

Précautions

Sensibilité à la flexion des chevilles, des genoux et des hanches ou à la compression de la colonne vertébrale

Positions de départ

Couché dorsal sur le chariot, pieds posés sur l'appui-pied à écartement des hanches

Talons

Talons sur l'appui-pied, pousser et revenir

Orteils

Avant-pieds (métatarses) posés sur la barre, talons légèrement soulevés, pousser et revenir

Préhension

Avant-pieds enroulés autour de la barre, pousser et revenir

V Pilates

Avant-pieds sur la barre, tournés vers l'extérieur et légèrement pointés, talons joints, pousser et revenir

Fléchir-pointer

Avant-pieds parallèles et posés sur la barre, jambes droites, flexion plantaire de la cheville, flexion dorsale de la cheville, plier les genoux, repousser jusqu'à la position de départ

2e position

Talons aux extrémités de la barre, légèrement tournés vers l'extérieur, repousser et revenir

Course sur place

Avant-pied sur la barre, flexion d'un talon, flexion du genou opposé, alterner les deux jambes 20 à 50 fois



Talons

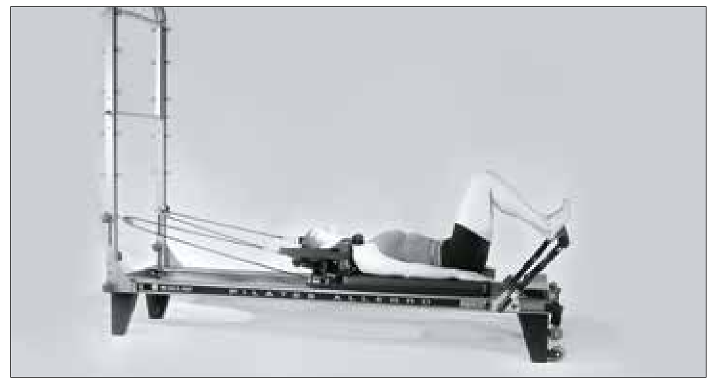
Orteils

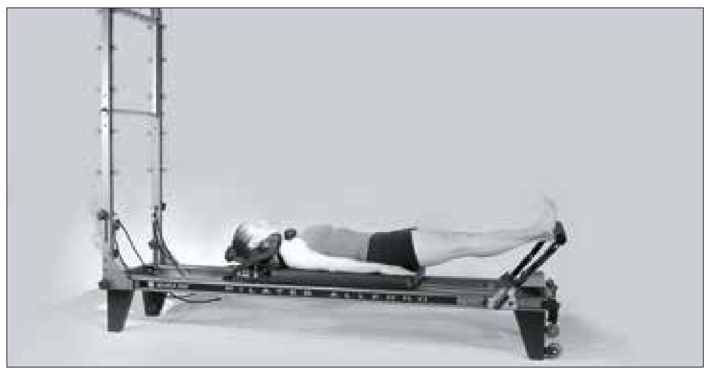


Préhension



V Pilates





CHARIOT – NIVEAU 1





10 répétitions
Ressorts : 1 à 2
Barre : aucune
Boucles : courtes

Concentration

- **Respiration :** expirer en montant et expirer en descendant, ou inspirer en descendant et expirer en remontant.
- Souplesse de la colonne vertébrale
- Force abdominale
- Épaules abaissées
- Cou allongé
- Fléchisseurs des hanches détendus

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose

Préalables

Flexion aisée de la colonne vertébrale

Position de départ

S'asseoir face aux câbles, genoux fléchis, boucles dans les mains, bras tendus sans contracter les coudes

Exercice standard

Tenir les boucles avec les bras tendus, rouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis remonter en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Variante oblique

Tourner les genoux d'un côté et le torse de l'autre, rouler vers le bas, inverser la torsion, puis remonter

Variantes avec travail des bras

Rouler vers le bas puis, avec le bas du dos sur le chariot, ajouter trois flexions de bras ou trois élévations latérales (deltoïdes) avant de remonter

LE HUNDRED – TOUS NIVEAUX

10 séries
Ressorts : 1 à 3
Barre : aucune
Boucles : normales
Appui-tête : position haute





Concentration

- **Respiration par à-coups :** cinq à-coups d'inspiration et cinq d'expiration
- Pelvis stable, en position neutre
- Creuser les abdominaux
- Force abdominale
- Épaules abaissées
- Cou allongé

Précautions
Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Ostéoporose.

Préalables
Hundred au sol

Position de départ
Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles, bras tendus vers le plafond

Niveau 1
Avec les genoux fléchis à 90 degrés, ramener les bras en position latérale et les étirer vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

Niveau 2
Avec les jambes tendues vers le plafond, ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

Niveau 3
Ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot, tendre les jambes vers le plafond et les redescendre en gardant le bas du dos contre le tapis, donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

6 répétitions
Ressorts : 1 ou 2
Barre : aucune
Boucles : normales
Appui-tête : position haute







Concentration

- **Respiration :** inspirer, commencer ; expirer, tendre bras et jambes en soulevant la tête et le buste ; inspirer, ouvrir-fermer ; expirer, revenir
- Pelvis stable, en position neutre
- Creuser les abdominaux
- Force abdominale
- Renforcement des adducteurs
- Épaules abaissées
- Cou allongé

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose.

Préalables

Hundred au sol ou sur le Reformer

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles avec les coudes fléchis à 90 degrés, bras posés sur le chariot

Exercice standard

Tendre les bras vers les côtés en soulevant la tête et le buste vers la position du Hundred, ouvrir et refermer les jambes, replier d'abord les genoux, puis redescendre la tête et ramener les bras en position de départ

ABDOMINAUX INVERSÉS – NIVEAU 4

10 répétitions
Ressorts : 1 ou 2
Barre : aucune
Boucles : normales





Concentration

» **Respiration :** expirer pour ramener les genoux, inspirer pour les relâcher

» Force abdominale

» Force des psoas-iliaques

» Coordination des psoas-iliaques et des abdominaux

» Colonne vertébrale au neutre

» Épaules abaissées

» Cou allongé

Précautions
Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Ostéoporose.

Préalables

Abdominaux renforcés par les exercices d'enroulement au sol. Capacité à maintenir la colonne vertébrale au neutre.

Position de départ
Couché dorsal face aux câbles, colonne vertébrale au neutre, genoux fléchis à 90 degrés, boucles autour des genoux, tête supportée par les mains, coudes bien écartés

Exercice standard
En maintenant la colonne vertébrale au neutre, creuser les abdominaux et tirer les genoux à plus de 90 degrés tout en fléchissant le torse et en soulevant la tête de l'appui-tête, puis ramener les jambes à la position de départ en gardant toujours la colonne vertébrale au neutre

Variante oblique
Tourner le torse vers la droite et tendre le bras gauche en travers du corps vers le genou droit tout en tirant les genoux vers le thorax (répéter 4 à 8 fois du même côté, puis changer de côté)

ABDOMINAUX À GENOUX – NIVEAU 1 OU 2

10 répétitions
Ressorts : 0 à 2
Barre : aucune
Boucles : aucune

Concentration

- **Respiration :** expirer en tirant les genoux, inspirer en revenant à la position de départ
- Stabilité pelvienne
- Force abdominale
- Stabilité pelvienne
- Stabilité scapulaire

Précautions

Problèmes d'épaule, de coude ou de poignet. Incapacité à s'agenouiller.

Préalables

Exercice du dos rond à quatre pattes (dos de chat)

Position de départ

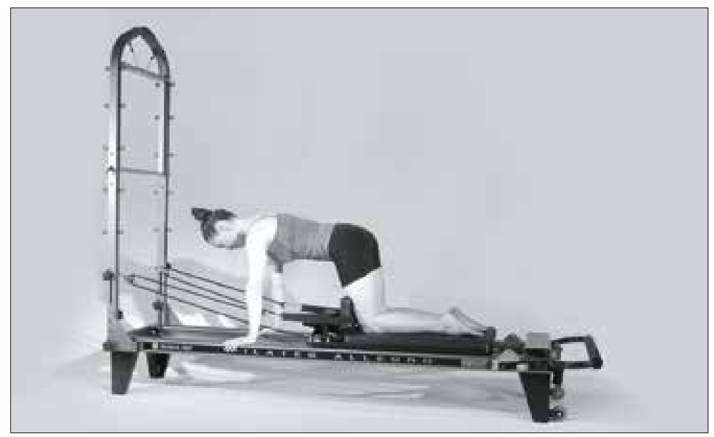
À quatre pattes sur les genoux, face aux sangles, mains sur les bords du cadre

Exercice standard (dos plat)

Se mettre en face des sangles avec les genoux contre les appui-épaules, en gardant le rachis en position neutre et parallèle au sol. Tirer le chariot vers la tête en fléchissant les hanches.

Variante – Oblique 1

Placer les deux mains sur le même bord du cadre de façon à tourner et incliner le torse tout en maintenant les hanches aussi alignées que possible par rapport au cadre. Tirer les deux jambes en amplifiant le mouvement du torse.



Position de départ, face aux sangles



Dos plat



Oblique 1

PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 répétitions
Ressorts : 2
Barre : n'importe laquelle
Boucles : normales

Concentration

» **Respiration :** expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse

» Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre

» Creuser les abdominaux

» Force abdominale

» Stabilité pelvienne

» Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers

» Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs

» Alignement des jambes et des hanches

» Mobilité des hanches

Précautions

Traumatisme du dos ou des fléchisseurs des hanches. Manque de souplesse des ischio-jambiers. Abdominaux faibles.

Préalables

Souplesse suffisante des ischio-jambiers. Capacité de stabiliser le dos. Pratique du Hundred.

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires

Abaissements de jambes

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser et soulever les jambes.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; cerceau magique ou ballon tenu entre les jambes.

Ciseaux

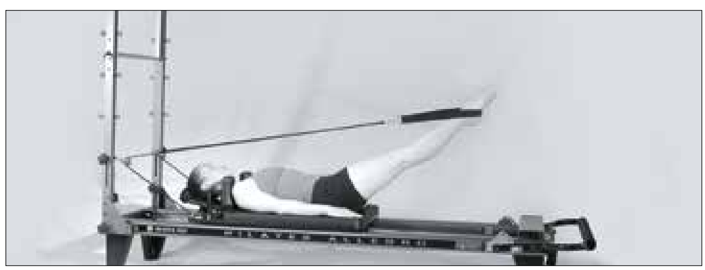
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Écarter les jambes, puis les rapprocher.

Variantes : jambes maintenues au-dessus des hanches ; abaissement des jambes vers la barre tandis que le chariot se déplace (pour former un V).

Cercles

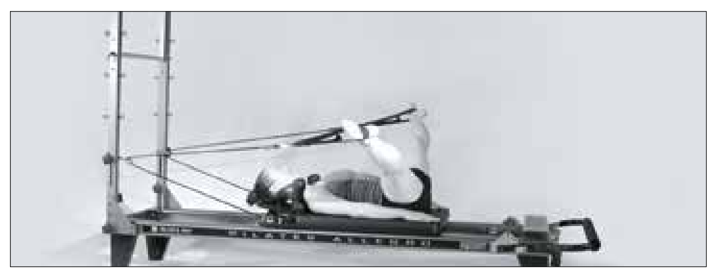
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser les jambes et décrire des cercles ou des D avec les pieds. Changer de direction.

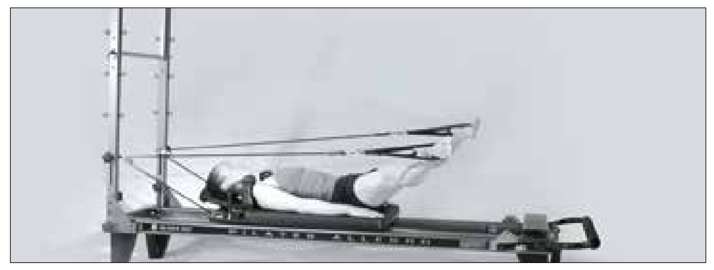
Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ou genoux dans les boucles.

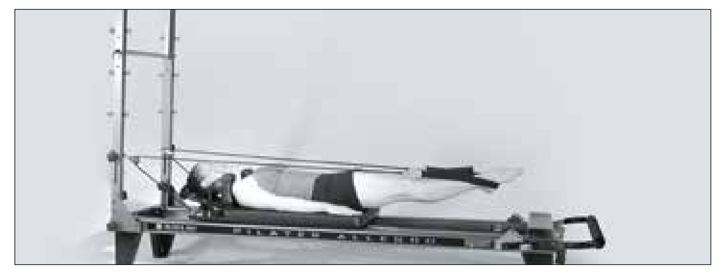












COFFRE LONG - TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 À 3

4 à 8 répétitions
Ressorts : 1 ou 2
Coffre : long
Boucles : normales
Barre : position basse ou retirée

Concentration

» Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant

» Os iliaque en contact avec le tapis de chaque côté

» Creuser les abdominaux

» Force des triceps, des grands dorsaux, des trapèzes inférieurs et du haut du dos.

» Alignement de la tête

» Placement des omoplates

» Alignement des jambes et du torse

Précautions

Lésions des épaules, des coudes et des poignets. Certains problèmes de dos.

Préalables

Capacité à se mettre en couché ventral.

Tirage de sangles (niveaux 1 et 2)

Position de départ

Couché ventral sur le coffre long, poitrine dépassant du bord avant, face aux câbles, appui-pied abaissé, câbles tenus dans les mains.

Bras abaissés

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot

Bras écartés

Tirer les câbles vers les hanches en étendant les bras latéralement

Soulevé du haut du dos

Tirer les câbles le long des bords du chariot et soulever le haut du dos

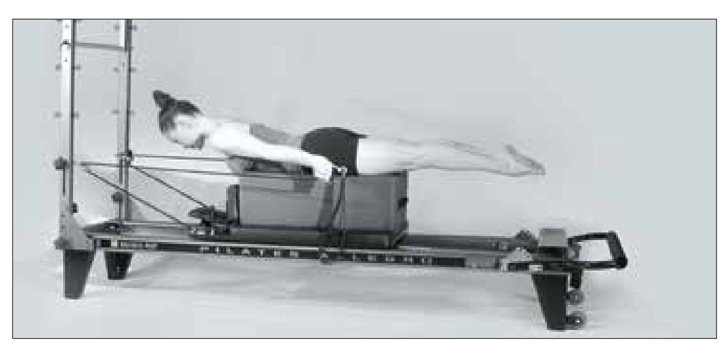
Triceps

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot. Fléchir et tendre les coudes en les maintenant en place

CYGNE (NIVEAU 2)

Position de départ:
En couché ventral sur le coffre long, mains posée sur l'appui-pied (en position basse ou médiane), soulever le corps en tendant les bras, pousser la barre vers le bas pour soulever le corps en extension dorsale, ramener le buste à plat, fléchir les coudes.





Tirage de sangles



Tirage de sangles avec soulevé du haut du dos



Cygne

COFFRE COURT – ABDOMINAUX, TOUS NIVEAUX





6 répétitions
Ressorts : 4 ou 5
Coffre : court
Sangle : sangle de pied
Bâton dans les mains

Concentration

- Respiration : descendre en inspirant et revenir en expirant, ou descendre en expirant et revenir en inspirant
- Renforcement de la ceinture abdominale
- Creuser les abdominaux
- Renforcement dorsal
- Souplesse dorsale

Précautions
Lésions du dos, du cou et des épaules. Ostéoporose.

Préalables
Chariot sur Reformer, déroulé dorsal sur Cadillac

Position de départ
S'asseoir sur le coffre court face à l'appui-pied, pieds sous la sangle de pieds, genoux légèrement fléchis

Exercice standard
Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, puis remonter.

Variante oblique
Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, le faire pivoter de chaque côté, puis remonter.

SOULÈVEMENT DU BASSIN – NIVEAU 2

6 répétitions
Ressorts : 2 ou 3
Appui-tête : position basse



Concentration

- **Respiration :** expirer en soulevant, inspirer en poussant, expirer en revenant, inspirer en déroulant vers le bas
- Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers
- Creuser les abdominaux
- Stabilité pelvienne
- Mobilité de la colonne vertébrale



Précautions

Problèmes de dos. Flexion des genoux limitée. Limiter l'enroulement en cas de problèmes cervicaux.

Préalables

Soulevé pelvien au sol

Position de départ

Couché dorsal, avant-pieds ou talons sur la barre, jambes parallèles ou pieds en
V et rotation externe des hanches



Exercice standard

Enrouler le pelvis en le soulevant du chariot, pousser vers l'arrière. En maintenant les hanches au même niveau, ramener le chariot. Dérouler vers le bas.

Position des jambes

Jambes parallèles, talons à l'écartement des ischions

Jambes parallèles et cuisses jointes

Jambes en V Pilates, talons joints

Talons à l'écartement du cadre, hanches en rotation externe.

TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 ET 2

4 à 10 répétitions
Ressorts : 1 ou 2
Coffre : long, court ou sans
Boucles : ultra courtes, courtes ou normales

Concentration

- **Respiration :** inspirer en tirant, expirer en relâchant
- Renforcement des biceps, triceps, pectoraux et deltoïdes
- Stabilisation scapulaire
- Stabilisation du torse
- Posture assise

Précautions

Problèmes de poignet, de bras ou d'épaule. Problèmes de dos limitant la capacité à s'asseoir

Préalables

Aucun

Variantes de la position assise pour tous les exercices

Position assise sur le chariot, jambes croisées, jambes tendues ou à genoux

Exercices s'effectuant face aux sangles

Biceps

Tenir les boucles ultra-courtes dans les mains, fléchir les coudes en tirant les sangles vers les épaules.

Triceps et deltoïdes postérieurs

Boucles dans les mains, bras tendus, tirer les sangles vers l'arrière jusqu'au niveau des hanches et donner aux bras une impulsion vers l'arrière

Servir un plateau

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains et coudes fléchis. Tendre les bras vers l'avant, écarter les bras avec les paumes tournées vers le haut, puis revenir

Embrasser un arbre

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains, bras écartés, coudes détendus. Amener le bout des doigts de chaque main en face du bout de doigts de l'autre



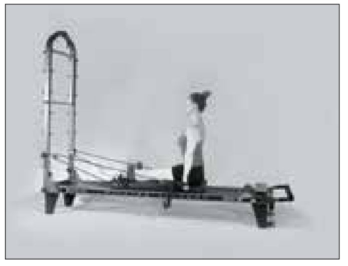




Biceps

Servir un plateau






Triceps

Embrasser un arbre

STATION DEBOUT – NIVEAUX 1 À 3





8 répétitions
Ressorts : 0 ou 1
Plateforme de station debout

Concentration

- **Respiration :** expirer dans le mouvement et inspirer au retour
- Renforcement des adducteurs et abducteur
- Creuser les abdominaux
- Alignement en station debout
- Équilibre

Précautions
Problèmes d'équilibre

Préalables
Aucun

Position de départ
Debout avec un pied sur le cadre ou sur la plateforme de station debout et l'autre sur le chariot, face au bord latéral du Reformer. Utiliser le cadre pour le travail en parallèle et la plateforme de station debout pour le travail en rotation externe.

Exercice standard
Écarter les jambes, puis les rapprocher.

Diverses positions des jambes
Jambes droites, parallèles et tournées vers l'extérieur

Jambes fléchies, parallèles et tournées vers l'extérieur

Exercices avec l'Allegro® Tower

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

» **Niveau :** Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.

» **Répétitions :** Le nombre d'exécutions de l'action constituant l'exercice.

» **Ressorts :** Le nombre et l'emplacement des ressorts sur le banc Trapèze.

» **Boucles :** Les boucles à utiliser pour l'exercice.*

» **Concentration :** Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

» **Précautions :** Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

» **Préalables :** Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.

» **Position de départ :** La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.

» *Le cas échéant.

DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions
Ressorts : 2 ressorts jaunes longs ou courts à partir de la position haute
Barre Rollback ou poignées





Concentration

- **Respiration :** expirer en déroulant vers le bas, inspirer à plat sur le tapis, expirer en remontant
- Équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires
- Détente du cou et des épaules
- Maintien de la courbure en C
- Détente des fléchisseurs des hanches

Précautions

Problèmes de cou et d'épaules. Certains problèmes lombaires. Ostéoporose.

Position de départ

S'asseoir face à l'extrémité ouverte de la Cadillac, barre ou poignées dans les mains, genoux détendus, pieds sur les barres en métal.

Exercice standard

Tenir la barre avec les bras tendus, dérouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis rouler vers le haut en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Variantes obliques

Barre en bois (Ski nautique)

S'asseoir en diagonale sur le banc de façon à placer le pied gauche contre le montant gauche, croiser le pied droit par-dessus la cheville gauche, tenir la barre de la main gauche et tendre le bras droit vers l'extérieur tout en faisant pivoter le torse vers la droite.

Dérouler vers le bas et remonter en maintenant la rotation, puis changer de côté.



Ski nautique

6 à 10 répétitions
Ressorts : ressorts longs accrochés à la position médiane, haute ou surplombante
Boucles ou sangles à fermeture velcro autour des chevilles ou des voûtes plantaires

Concentration

- **Respiration :** expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- Colonne vertébrale en position neutre
- Creuser les abdominaux
- Stabilité pelvienne
- Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers.
- Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- Alignement des jambes

Précautions

Lésions dorsales, certaines lésions du genou et ischio-jambiers froissés

Position de départ

Couché dorsal sur le banc, tête du côté ouvert, sangles à fermeture velcro sur les chevilles (ressorts accrochés à la barre surplombante) ou boucles autour des voûtes plantaires (ressorts accrochés en position médiane ou haute).

Abaissements de jambes

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro et les cuisses jointes, abaisser les jambes vers le banc en maintenant la stabilité du pelvis.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ballon ou cerceau magique tenu entre les jambes.

Cercles

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, décrire des cercles dans les deux directions en maintenant la stabilité du pelvis.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

Ciseaux

Avec les deux jambes dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, abaisser les jambes vers le banc, puis écarter et rapprocher les jambes en maintenant la stabilité du pelvis.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

Marche

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, abaisser et remonter chaque jambe vers le banc en alternance tout en maintenant la stabilité du pelvis.

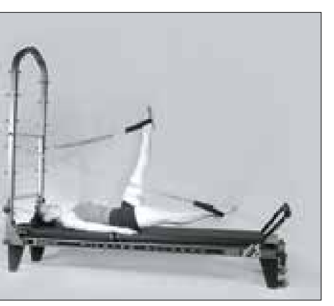
Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur




Abaissements de jambes




Cercles





Marche (ressorts en position médiane)

6 à 10 répétitions
Ressorts : Ressorts longs depuis la position intermédiaire
Boucles autour des arceaux

Concentration

- **Respiration :** expirer en descendant, inspirer en montant
- Correction du couché latéral (taille droite, hanches et épaules alignées)
- Creuser les abdominaux
- Stabilité pelvienne et isolation de la jambe par rapport au pelvis
- Renforcement de l'adducteur, des ischio-jambiers médians et de la rotation externe



Précautions
Certaines lésions du dos, lésions du genou et articulations sacro-iliaques instables

Position de départ
Se coucher sur le côté sur l'Allegro Tower avec l'arrière du corps parallèle au bord arrière du matelas et les jambes légèrement en avant.

Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.

Placer la boucle autour de l'arceau.

Exercice standard
Ramener la jambe du haut vers la jambe du bas.

Maintenir une position couchée sur le côté correcte.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur (plus grande amplitude du mouvement) ou tournées vers l'intérieur.

Ovales
En maintenant l'alignement correct, décrire un petit cercle dans les deux directions avec la jambe supérieure.

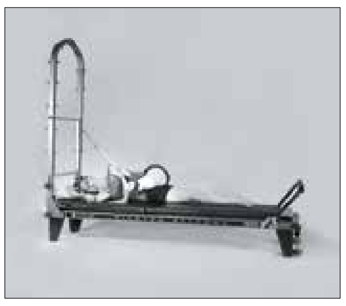
Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

Battement de pied avant-arrière
En maintenant l'alignement correct, balancer la jambe supérieure vers l'avant et vers l'arrière (comme dans le battement latéral au sol).

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur




Traction des adducteurs




Battement de pied avant-arrière

10 répétitions
Ressorts : 2 ressorts violets longs depuis le bas sur la barre
Push-through sangle de sécurité en place

Concentration

- **Respiration :** inspirer en poussant, expirer au retour
- Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- Alignement des hanches, des chevilles et des pieds
- Souplesse des mollets et des ischio-jambiers
- Force des hanches, des chevilles et des jambes

Précautions

Lésions du dos ou du genou

Pliés et flexion plantaire

Position de départ

Position de décubitus dorsal sur l'Allegro Tower avec les pieds sur la barre
Push-through et les ressorts attachés depuis la position basse sur la barre
Push-through

Pliés

En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, fléchir les genoux et les hanches, placer les métatarses contre la barre, puis tendre les jambes et les replier.

Autres points de contact possibles des pieds : talons, orteils

Autres positions des jambes possibles : jambes parallèles ou tournées vers l'extérieur, pieds en V, 2e position écartée, une seule jambe

Plié-relevé

En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, hanches et genoux fléchis, métatarses ou orteils contre la barre.

Pousser la barre vers le plafond en dépliant les genoux, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale, revenir à la position de départ.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe

Flexion plantaire

En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, jambes droites, métatarses ou orteils contre la barre, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe ; course sur place





Pliés





Flexion plantaire



Flexion plantaire

POUSSÉE ASSISE – NIVEAU 1

6 répétitions
Ressorts : 1 ressort rouge court depuis le haut sur la barre Push-through





Concentration

- Respiration : expirer en s'étirant vers l'avant, inspirer en s'étirant vers le haut, ou l'inverse
- Flexion et extension de la colonne vertébrale
- Souplesse des ischio-jambiers
- Stabilité et mobilité scapulaire
- Creuser et soulever les abdominaux
- Coordination de la respiration avec la mobilité de la colonne vertébrale

Précautions
Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables
Extension de la colonne vertébrale au sol

Position de départ
S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants et poser les deux mains sur la barre articulée (les genoux peuvent être droits ou fléchis selon la souplesse de chacun).

Exercice standard
Appuyer sur la barre, courber la colonne vertébrale en commençant par le sommet du crâne, puis pousser la barre en avant et s'étirer.

Revenir en creusant les abdominaux et en rempilant la colonne vertèbre par vertèbre pour finir assis sur les ischions.

Pousser la barre vers le haut et incliner le buste vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos plat avant de recommencer.

CHAT – NIVEAU 3

4 répétitions
Ressorts : 2 courts accrochés au-dessus de la barre articulée







Concentration

- **Respiration :** expirer en enroulant vers le bas, inspirer en poussant vers l'avant, expirer en tirant, inspirer en déroulant.
- Souplesse de la colonne vertébrale
- Stabilité et mobilité scapulaire
- Creuser et soulever les abdominaux
- Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

Précautions
Lésions du dos, de l'épaule ou du genou. Ostéoporose.

Préalables
Étirements du chat et du chameau au sol

Position de départ
À genoux sur le banc, mains tenant la barre articulée près du buste.

Exercice standard
Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.

Pousser la barre en allongeant la colonne vertébrale.

Revenir en rentrant les abdominaux et en réenroulant la colonne vertébrale avant de rempiler les vertèbres une par une de façon à retrouver la position de départ (garder autant que possible les hanches appuyées vers l'avant au-dessus des genoux).

SCIE CIRCULAIRE – NIVEAU 2

4 répétitions
Ressorts : 2 ressorts jaunes courts depuis le haut sur la barre Push-through



Concentration

- **Respiration :** expirer en s'étirant, inspirer en décrivant le cercle, expirer en poussant, inspirer en décrivant le cercle dans l'autre sens
- Souplesse de la colonne vertébrale en rotation
- Stabilité et mobilité scapulaire
- Creuser et soulever les abdominaux
- Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale



Précautions
Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables
Scie au sol

Position de départ
S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants, la main droite poussant la barre articulée vers le haut et le bras gauche tendu vers le pied droit.

Exercice standard
Décrire avec la main gauche le plus grand cercle possible autour du corps, d'abord en direction du pied gauche puis en laissant le torse se pencher vers l'arrière, sans relâcher les abdominaux soulevés ni compromettre l'intégrité du torse, jusqu'à ce que le bras gauche soit tendu vers le pied droit par-dessus le bras droit.



Inverser le cercle
Faire quatre répétitions avec chaque bras en gardant les ischions bien ancrés pour stabiliser le pelvis (ou en relâcher un légèrement pour augmenter l'extension).

TRACTION DES DEUX BRAS EN POSITION ASSISE – NIVEAU 1 OU 2

4 à 10 répétitions
Ressorts : 1 ou 2 ressorts courts accrochés au-dessus de la barre articulée
Tige ou bâton rembourré

Concentration

- **Respiration :** expirer en tirant et inspirer en relâchant, ou inspirer en tirant et expirer en relâchant
- Stabilité et mobilité scapulaire
- Épaules abaissées
- Creuser les abdominaux
- Équilibre sur les ischions

Précautions
Lésions des épaules. Modifier l'exercice en cas de raideur des adducteurs.

Position de départ
Se mettre à cheval sur la table face au Tower, mains sur la barre Push-Through, ou s'asseoir jambes croisées à l'intérieur du châssis de la barre Push-through.
On peut aussi se tenir sur l'extérieur de l'Allegro face au Tower.

Tractions descendantes avec bâton
Tenir la tige ou le bâton rembourré avec les mains aussi écartées que possible et les palmes tournées vers soi.

Tirer la barre vers le bas en veillant à garder le cou et le haut des épaules détendus.

Ramener la barre en position de départ sans soulever les épaules.





Tractions descendantes avec bâton